



Títol del curs: Mindfulness per superar l'estrès i els problemes emocionals.

Professorat del curs: Olga Malas.

Dates de realització del curs: 1a setmana, del 30 de juny al 4 de juliol.

Nivells als quals s'adreça: 2n, 3r i 4t ESO, BTX i Cicles formatius.

Objectius:

Els joves s'enfronten a gran quantitat de reptes. Han de superar la pubertat, les primeres relacions i desenganys, i alhora enfrontar-se a grans reptes que marcaran la seva vida futura. Han d'escollir quina branca educativa seguir i superar un examen rere l'altre fins arribar al seu objectiu. Els desenganys, l'ansietat i l'estrès, pot frustrar els seus desitjos i fer-los sentir fracassats. Se sap que aprendre tècniques mindfulness pot ajudar-los a superar aquests grans reptes. I això és el que es pretén amb aquest taller.

Àmbit temàtic: Educació, Psicologia i Treball Social.

Programa:

1. Primera sessió
Introducció al mindfulness i altres tècniques de relaxació i descoberta d'un mateix. Tallers per treballar l'autoconcepte, la rumia i els objectius assolibles.
2. Segona sessió
Taller mindfulness i exàmens (planificació en vers objectius assolibles i tècniques d'examen basades en el present).
3. Tercera sessió
Mindfulness i ruptura de parella (el dol i casos pràctics).
4. Quarta sessió



Tallers d'atenció plena (sentir-se a un mateix evitant els pensaments negatius).

5. Cinquena sessió

Taller mindfulness: acceptar-se a un mateix, estimar-se, tenir sentiments positius (estimar-te com ets). Cloenda del curs, reflexió final i comiat.

Observacions:

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.