



Del 19 al 19 d'octubre de 2024

INTERIORITAT COMPARTIDA

Informació de l'esdeveniment

Inici:

19 de d'octubre de 2024 | 10:00

Finalització:

19 de d'octubre de 2024 | 00:30



Des de l'ICE de la UdL, l'equip d'Educació i Mindfulness us convida a participar en l'activitat de Formació que plantegem per aquest curs 2024/25.

Interioritat compartida: Humanitzant l'educació. Espai de trobada flexible, dinàmic i participatiu.

És una activitat en format presencial, que consta de tres sessions (una per trimestre).

Es tracta d'una formació orientada a l'assessorament de pràctica guiada i compartida entre professionals: l'atenció plena, l'autocura i la cura dels altres.

PROGRAMA

Dissabte, 19 d'octubre de 2024

10.00 h.- La Compassió des de la cura professional. Incorporar la pràctica de la compassió com a competència professionals en l'àmbit de les relacions humanes.

En aquesta sessió ens aproximarem a la pràctica de la compassió vers un/una mateixa i vers els altres. Practicarem la mirada compassiva, incloent situacions i/o persones, que ens desafien o enfronten. Practicarem, tan mateix, la gratitud i l'estima al què som i al què tenim. També reflexionarem sobre la transferència en els entorns laborals i familiars.

A càrrec de **Luisa Conejos Ara**. Practicant de meditació des de fa 20 anys. Desenvolupadora de projectes formatius sobre Mindfulness i Compassió a la Universitat de Lleida des de fa 10 anys. Psicòloga i Cap del Servei de programes sectorials de Serveis Socials, Ajuntament de Lleida. Assessora sènior de Planet Youth. Col·laboradora de l'Equip ICE Educació i Mindfulness.

Cal portar roba còmoda, estoreta pel terra, i si teniu coixí de meditació, també el podeu portar.



Cal acabar de confirmar les altres dues sessions.

DADES D'AGENDA

Horari: Les tres sessions comencen a les 10.00 h. i finalitzen a les 12.30 h.

Format presencial: Aula 0.29. Edifici Polivalent 1 del campus de Cappont de la UdL.(C/Jaume II, 71, Lleida).

INSCRIPCIÓ

Cal que triu UNA de les dues opcions:

- Docents amb correu XTEC: [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000) [https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000]. (Certificació del Departament d'Educació).
- professionals interessades (sense correu XTEC): [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13VgdITOXcWRlupbm8U) [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13VgdITOXcWRlupbm8U]. (Certificació de la UdL).

CERTIFICACIÓ

- **Certificat de 8 hores** d'assistència amb la participació a les tres sessions del taller.