

# Jornades vivencials de formació

## Descripció i objectius

La nostra societat experimenta canvis continus i cada cop és més complexa en tots els processos d'organització. Aquest fet provoca que els docents experimentin tensions contínues, amb el consegüent **desgast** emocional. El seu dia a dia a l'aula requereix d'un altíssim nivell d'energia i consciència.

Des de l'ICE-UB pensem que per mantenir la **sostenibilitat** com a docent i persona es necessita una cura especial per mantenir la motivació i les ganes de millorar la tasca docent. Això és indispensable per donar resposta a les cada cop més patents necessitats del nostre alumnat en la seva formació personalitzada.

Aquestes jornades tenen la doble finalitat d'oferir als docents un **ESPAI DE DESCANS** i a la vegada de **FORMACIÓ** en continguts que els ajudi a donar resposta a aquestes necessitats.

La nostra línia de treball és oferir als docents recursos que els empoderin en la seva tasca educativa. Pensem que els docents necessiten disposar periòdicament d'un espai i temps que els permeti recuperar-se del desgast emocional i replantejar-se el sentit de la seva funció com a docents.

## Continguts

1. **Lideratge docent**
2. **Coaching educatiu**
3. **Autoconeixement a través de l'eneagrama**
4. **Gestió de l'estrès docent: relaxació i *mindfulness***

## Programa

### 1. Lideratge docent. «LIDERES O GESTIONES?»

#### OBJECTIUS

1. Saber diferenciar entre lideratge i gestió de l'aula.
2. Prendre consciència de la comunicació en el lideratge.
3. Entendre la necessitat de l'educació emocional per aconseguir un lideratge proactiu i adaptatiu a les diferents situacions.
4. Presentar diferents possibilitats de lideratge.
5. Reflexionar sobre el propi lideratge.

#### CONTINGUTS DEL PROGRAMA

1. Conceptualització de lideratge
2. Models de lideratge
3. Comunicació
4. Lideratge i educació emocional
5. Vinculació emocional i resiliència
6. Lideratge i millora d'aprenentatges

#### METODOLOGIA

Introducció conceptual dels diferents continguts. Activitats pràctiques i vivencials de lideratge i posterior reflexió per millorar l'autoconeixement.

### 2. Coaching educatiu. «L'ART D'ACOMPANYAR LES PERSONES»

#### OBJECTIUS

1. Conèixer els fonaments del *coaching* educatiu.
2. Entendre la necessitat de l'educació emocional per aconseguir un lideratge proactiu i adaptatiu a les diferents situacions.
3. Presentar diferents possibilitats de lideratge
4. Reflexionar sobre el propi lideratge

#### CONTINGUTS DEL PROGRAMA

1. Què, com, quan i qui del *coaching* educatiu
2. Metodologia de *coaching* educatiu
  - a. Clarificant la demanda. La missió
  - b. Objectius ecològicament sostenibles
  - c. Pla de treball
  - d. Seguiment
  - e. Avaluació
3. Eines del *coaching* educatiu
  - a. Acceptació plena del *coachee*
  - b. Narratives i creences
  - c. La pregunta
  - d. Paràfrasi

- e. *Rapport*
  - f. Empatia
4. Àmbits d'intervenció del *coaching* educatiu

#### METODOLOGIA

Introducció conceptual dels diferents continguts. Activitats pràctiques i vivencials de *coaching* educatiu i posterior reflexió per a la comprensió de la metodologia.

### **3. Autoconeixement a través de l'eneagrama. «CONÈIXER-ME I CONÈIXER-LOS PER COMPRENDRE'LS I AJUDAR-LOS»**

#### OBJECTIUS

1. Conèixer el mètode mil·lenari d'autoconeixement de l'eneagrama basat en els nou tipus de personalitat.
2. Descobrir el nostre perfil de personalitat i tipus bàsic en l'eneagrama.
3. Tenir més informació per reconèixer les pròpies qualitats personals, identificar els propis límits i desenvolupar-nos envers un jo més centrat.
4. Reconèixer la personalitat de cadascun dels nostres alumnes per comprendre'ls millor i, en conseqüència, afavorir el clima a l'aula i el rendiment acadèmic.

#### CONTINGUTS DEL PROGRAMA

1. L'autoconeixement com a primer pas a la docència
2. Què és l'eneagrama
3. Qui sóc realment: perfil de personalitat i eneatisipus
4. Descripció i característiques dels tipus de personalitat
5. Estratègies d'ensenyament i aprenentatge per acompanyar l'alumnat en el seu desenvolupament

#### METODOLOGIA

Pràctica i vivencial. Breu introducció conceptual del contingut amb suport audiovisual. Qüestionari de personalitat. Aplicació a la pròpia realitat a partir de l'autoobservació i l'autoconeixement.

### **4. Gestió de l'estrès docent: relaxació i *mindfulness***

#### OBJECTIUS

1. Conèixer les nou habilitats bàsiques de relaxació, meditació i *mindfulness*.
2. Practicar diverses tècniques de relaxació i *mindfulness*.
3. Descansar i recuperar-se.
4. Integrar algunes pautes de relaxació i *mindfulness* en la vida quotidiana i a l'aula.

## CONTINGUTS DEL PROGRAMA

1. Les nou habilitats bàsiques de relaxació, meditació i *mindfulness*
2. Aplicacions a la tasca docent

## METODOLOGIA

Pràctica i vivencial. Breu introducció conceptual del contingut amb suport audiovisual. Qüestionari de personalitat. Aplicació a la pròpia realitat a partir de l'autoobservació i l'autoconeixement.

### **Formadors**

Sra. Cristina Cama García  
Sra. Gemma Pérez Clemente  
Dr. Luis López González  
Dr. Antoni Giner Tarrida

### **Destinataris**

Docents d'educació infantil, primària i secundària i qualsevol persona relacionada amb el món de l'educació, o que hi estigui interessada.

### **Calendari**

Del 27 al 30 de juny de 2016

### **Hores**

S'acreditaran 50 hores: 40 de presencials i 10 de treball personal.

### **Avaluació**

Assistència i elaboració d'un treball personal que s'especificarà durant les jornades.

### **Lloc**

La Casa de Pineta  
Ctra. de Pineta, s/n. Bielsa (Osca)  
[www.lacasadepineta.org](http://www.lacasadepineta.org)

### **Període d'inscripció**

Del 15 de febrer al 16 de juny de 2016

[Formulari de matrícula](#)

## Quota d'inscripció

- **Del 15 de febrer al 6 de juny**

Inscripció ordinària ..... 230 €

Inscripció reduïda\* ..... 210 €

- **Del 7 al 16 de juny**

Inscripció ordinària ..... 260 €

Inscripció reduïda\* ..... 240 €

### (\*)

- Alumnat del màster Remind (caldran acreditacions)
- Alumnat i ex alumnat de màsters i postgraus de l'ICE (caldran acreditacions)
- Persones en situació d'atur (caldran acreditacions)
- Professorat de la UB
- Inscripció per grups (un mínim de cinc persones del mateix centre)

Els grups de més de cinc persones de la mateixa organització que s'inscriuen juntes poden acollir-se al preu reduït. Caldrà que, abans de la inscripció, es posin en contacte per correu electrònic amb la Secretaria de l'Institut de Ciències de l'Educació (**icecursos@ub.edu**) per rebre les instruccions oportunes. En aquest correu s'han de fer constar els noms i cognoms de les persones del grup i el nom de l'organització o empresa a la qual pertanyen.

- **Estada (s'abona a l'alberg): 119,75 €**

Hi ha la possibilitat d'allotjar-se a l'alberg des del cap de setmana (o el dia) abans. Consulteu directament a La Casa de Pineta ([www.lacasadepineta.org](http://www.lacasadepineta.org)) i telèfon 636 34 86 36).

Places limitades.

## Reconeixement acadèmic

Atès que les jornades Descansa y Fórmate tenen caràcter de formació universitària, són reconegudes i acreditables a tot l'Estat espanyol.

Per tant, es podran utilitzar com a acreditació per participar en els diferents concursos o convocatòries, segons els termes que indiqui cada convocatòria.

## **Informació i consultes**

### **Informació de les Jornades**

Pàgina web: [www.descansayformate.com](http://www.descansayformate.com)

Correu electrònic: [info@descansayformate.com](mailto:info@descansayformate.com)

Telèfon: 691 174 544

### **Informació acadèmica, inscripcions i certificats**

Correu electrònic: [icecursos@ub.edu](mailto:icecursos@ub.edu)

Telèfon: 934 021 024