

# **Programa de Mindfulness y Mentoring Educativo**

Formación en Procesos de  
Acompañamiento y Liderazgo



Institut de Desenvolupament  
Professional



Escoles  
Despiertas

# Programa de Mindfulness y Mentoring Educativo

## Formación en Procesos de Acompañamiento y Liderazgo

### Descripción

El **Programa de Mindfulness y Mentoring Educativo: Formación en Procesos de Acompañamiento y Liderazgo** está dirigido a educadores que ya tienen algún conocimiento en mindfulness en cualquier enfoque o tradición, y desean profundizar en un proceso: 1) de autoindagación y transformación de sí mismos, 2) de coaching entre iguales a través de un proceso de acompañamiento, 3) en el ámbito educativo cultivando los procesos de mindfulness y empoderamiento con el alumnado, y 4) apoyados por un proceso de mentoring a lo largo de todo el recorrido del curso. Estos cuatro enfoques, sabiamente combinados, e inspirados por las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh y las teorías sobre mentoring y coaching educativo, serán explorados para conectar con nuestra esencia más profunda y armonizar nuestra vida personal y profesional.



En este programa de formación en **Mindfulness y Mentoring Educativo** los educadores partirán del conocimiento adquirido previamente en mindfulness, y, así, se ahondará en cultivar la energía de comprensión y comunicación al servicio de un proyecto de consolidación y madurez tanto a nivel personal como con su alumnado y escuela, siempre de acuerdo a las necesidades y aspiraciones profundas de cada educador.

Se tratará de explorar las herramientas del mentoring y coaching educativo desde una mirada de conciencia plena para construir un camino que inspire a los educadores a despertar su mirada profunda, y, así, juntos y a nivel individual, recorrer un sendero de reconocimiento, profundización y transformación. En este camino el profesorado tendrá la oportunidad de indagar, de manera creativa, en sus patrones recurrentes y hábitos de conducta, diseñar un plan de acción adecuado a su contexto y aspiraciones personales y profesionales y construir un proceso armónico y equilibrado para la transformación. Asimismo, se adquirirá conocimientos y competencias de coaching y mentoring educativo para acompañar al profesorado y alumnado y despertar el potencial creativo tanto en él mismo como en los demás.

## **Objetivos**

1. Conocer los fundamentos teóricos del mentoring y coaching educativo y su funcionalidad para la puesta en práctica del desarrollo personal del profesorado y alumnado.
2. Explorar un modelo de intervención basado en el mentoring y coaching educativo para construir un camino pleno en base a una dieta de valores universales adaptado a las necesidades de cada participante y contexto educativo.
3. Desarrollar un espacio colectivo basado en la confianza y la compasión para despertar la mirada profunda y la indagación en la vida personal y profesional de cada educador.
4. Cultivar relaciones de coaching entre iguales basadas en la comunicación consciente, la palabra amorosa y la escucha profunda.
5. Aplicar procesos pedagógicos en el aula y en la escuela, basados en el mindfulness, que apoyen el proceso de transformación del profesorado, y que cultiven la comprensión y un clima emocional afectivo en el alumnado.

6. Desarrollar un sistema orgánico basado en relaciones de acompañamiento entre formadora-educadores, entre educadores como iguales, y entre educadores-alumnado, que dé sentido a la vocación profunda de los educadores en armonía con los procesos de transformación personal y profesional.
7. Aprender a desarrollar procesos de mentoring y coaching educativo en base al mindfulness.
8. Desarrollar un modelo de comprensión y transformación orgánico al servicio de la vocación de los educadores, del alumnado y en la escuela.
9. Crear una red de confianza y apoyo para profundizar en caminos de vida que nutran la felicidad, la paz y el cuidado.

## Contenidos

El programa incidirá en la exploración de herramientas y procesos de orientación basados en el mentoring y coaching educativo para mirar profundamente e indagar en las necesidades, retos, y aspiraciones profundas de los educadores tanto a nivel personal como profesional y en la relación con su alumnado. Con este fin, los educadores aprenderán recursos y metodologías para investigar en sus propios patrones habituales, y estrategias de empoderamiento que les servirán de guía para el proceso



de cambio y transformación personal mediante el coaching entre iguales y el mentoring educativo.

En base a un diagnóstico basado en las necesidades personales y profesionales del profesorado y el alumnado, se adquirirán herramientas para diseñar un plan de acción que ofrezca apoyo y acompañamiento a las aspiraciones profundas del profesorado y al crecimiento emocional del alumnado.

## **Metodología**

### **1) Sesiones presenciales**

El programa dispondrá de cuatro fines de semana para explorar las herramientas del mentoring y coaching educativo; crear un espacio de indagación, reflexión y acompañamiento compartido; y desarrollar un plan de acción para la puesta en práctica en la vida personal y profesional de los educadores.

### **2) Mentoring y acompañamiento personalizado**

Los educadores tendrán tres sesiones de mentoría en momentos clave del proceso de indagación a lo largo de la formación.

### **3) Coaching entre iguales**

Uno de los componentes de la formación será el desarrollo de un proyecto basado en el coaching y acompañamiento entre iguales a través del cual cada educador será acompañado por otro a lo largo de todo el programa de formación. Cada pareja de educadores será dotada de herramientas para el acompañamiento y tendrá la oportunidad de explorar un plan de acción personalizado que dará significado a un proyecto entre iguales que se adapte a las necesidades y aspiraciones de cada educador.

#### **4) Guía de práctica mensual**

Los participantes recibirán mensualmente una guía secuenciada de recursos para orientar su práctica de manera escalonada y dar valor a su plan de acción y desarrollo personal y profesional.

#### **Evaluación**

- Asistencia a las sesiones presenciales (40 horas).
- Jornada de Mindfulness para Educadores (8 horas).
- Participación en las sesiones de mentoring personalizadas (3 horas).
- Participación en el proyecto de coaching entre iguales (21 horas).
- Guía de práctica mensual, elaboración de un diario reflexivo y participación en la plataforma on-line (32 horas).
- Diseño e implementación de un proyecto de intervención a nivel personal y profesional (50 horas).
- Presentación del proyecto de intervención en la Jornada de experiencias educativas (8 horas).
- Asistencia a un Retiro de Mindfulness en la Educación en Cataluña (32 horas).



## Directora y profesora del programa



**Pilar Aguilera** es especialista en mindfulness y educación emocional en la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh y doctoranda de la Universidad de Zaragoza. Dirige el programa Escuelas Despiertas, Mindfulness Aplicado en la Educación, en el Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la UB y es diseñadora y formadora del nuevo programa en mindfulness para el profesorado, *Respira y Conecta*, del Departamento de Educación de Cataluña. Es autora del libro *El despertar de tu presencia* con la Editorial Kairós.

Es profesora colaboradora en el máster *Remind* y en el máster en Intervenciones basadas en Mindfulness de la UB y participa en diversos congresos sobre mindfulness en la educación. En el año 2003 se inició en la práctica del mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh y es miembro de su Comunidad del Interser en España. Tiene un máster en Institutional Management and Leadership para el desarrollo profesional por la University of Southampton, y ha realizado estudios de doctorado como Visiting Scholar en el Institute of Education de la University College London. Coordina la Sangha de Barcelona con Gracia y es investigadora de la iniciativa Escuelas Despiertas. En el 2014 fue la organizadora principal con el ICE, de las primeras jornadas internacionales de Mindfulness en la Educación (Escuelas Despiertas) con el maestro Thich Nhat Hanh en la UB.

## Profesor invitado a la Jornada de Mindfulness en Educación



**Antoni Giner Tarrida** és doctor en Pedagogía. Licenciado en Psicología. Máster en Psicoterapia familiar Sistémica y Máster en Educación para la Ciudadanía y en Valores. Experto en Psicología-Coaching acreditado por el Colegio de Psicólogos de Cataluña (COPC). Co-Director del Postgrado de Mentoría y Coaching Educativo de la UB. Inspector del Departamento de Enseñanza. Profesor de la Facultad de Educación de la UB y miembro investigador del GROP.

Coordinador del Proyecto Escúchame y miembro del grupo de trabajo Coaching Educativo. Formador experto en temas de: conflictos y mediación, crecimiento personal, gestión emocional, liderazgo, coaching, comunicación, y psicoterapia familiar sistémica. Co-autor de los libros *Los conflictos y la personalidad* (2012) y *La tutoría y el Tutor. Estrategias para su práctica* (2008), entre otros, así como autor de diferentes artículos especializados.

## Profesorado del Retiro de Educación en Cataluña



**Javier García Campayo** es médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet, profesor Titular en Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza y profesor de Master de Psicología de la Salud en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Fue Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática (SEMP) y en 1997 fundó la primera Unidad de Trastornos Somatomorfos desarrollada en España. Desde el 2013 dirige el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Autor, entre otros libros, de “La ciencia de la compasión” y “Mindfulness y compasión”.



**Dat PHAN** es licenciado en Comunicación por la Universidad de Texas-Austin. Es estudiante de Thich Nhat Hanh y fue ordenado como monástico. Actualmente reside en Francia donde comparte la práctica del mindfulness en empresas, escuelas y comunidades locales. Es co-fundador de 'Arbre Aux Mille Feuilles' ([arbreauxmillefeuilles.com](http://arbreauxmillefeuilles.com)), el primer centro de práctica de plena conciencia secular y es autor de dos libros. También creó el primer programa de mindfulness nacional para el Grupo Casino en Francia (Formación de Restons Zen) activo en veinte ciudades con 3000 empleados y líderes.



**Pilar Aguilera** es directora del programa Escuelas Despiertas del ICE de la Universidad de Barcelona, inspirado en las enseñanzas del maestro Thich Nhat Hanh y autora del libro ‘El despertar de tu presencia’ de editorial Kairós. Master (ED) en Institutional Management and Leadership for Professional Development por la University of Southampton y Visiting Scholar en la University College London. Profesora colaboradora del Máster Remind y del Máster en Intervenciones Basadas en Mindfulness en la UB. Doctoranda de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. Miembro de la Orden del Interser del maestro zen Thich Nhat Hanh.

### **Destinatarios**

Profesorado de primaria, secundaria y universidad, psicopedagogos, coaches y educadores dedicados a la formación en mindfulness.

### **Calendario y horarios**

#### **Fase IDP-ICE**

##### **Programa sesiones presenciales y jornada:**

- **Noviembre 2019 – Gimnasio del Campus Mundet**

Sábado 23, de 10 h a 14 h y de 15 h a 19 h

Domingo 24, de 10 h a 14 h

- **Enero 2020 – Gimnasio del Campus Mundet**

Sábado 18, de 10h a 14h y de 15h a 19h

Domingo 19, de 10h a 14h

- **Febrero 2020 – Gimnasio del Campus Mundet**

Sábado 15, de 10h a 14h y de 15h a 19h

Domingo 16, de 10h a 14h

- **Marzo 2020 – Gimnasio del Campus Mundet**

Sábado 7, de 10h a 14h y de 15h a 19h (Jornada de Mindfulness en Educación con el Profesor invitado Antoni Giner)

Domingo 8, de 10h a 14h

---

- **Entrega de proyectos de intervención**

Viernes 22 de mayo de 2020

- **Jornada vivencial de presentación de proyectos**

Sábado 27 de junio de 2020

### **Fase Retiro de Educación**

- **Retiro de Mindfulness en la Educación en Cataluña ofrecido por Javier García Campayo, Dat Phan y Pilar Aguilera**

Durante la tercera semana de julio de 2020

**Horas totales:** 194 h

**Idioma:** Fase IDP-ICE catalán o castellano, según los asistentes

**Plazas: 30**

**Precio:** 550 € (incluye la fase de sesiones presenciales y la jornada. No incluye la estancia en el Retiro de Educación).

La formalización de la inscripción de la Fase Retiro de Mindfulness en la Educación se realizará durante el proceso de formación de la Fase del ICE. La aportación económica aproximada para el retiro es de **300 euros** y se tendrá que abonar directamente a la dirección de Escuelas Despiertas durante los plazos que se indicarán durante la formación.

**Período de inscripción:** del 10 de octubre al 15 de noviembre de 2019

### **Inscripción**

Por Internet: [\*\*Formulario de matrícula\*\*](#)

## Información

Información contenidos del programa: [info@escuelasdespiertas.org](mailto:info@escuelasdespiertas.org)

Información inscripciones: [icecursos@ub.edu](mailto:icecursos@ub.edu). Teléfono: 934 021 024

*Las actividades organizadas por el IDP-ICE tienen los mismos efectos para el profesorado que las actividades incluidas en el Plan de formación permanente del Departamento de Enseñanza.*

*Los certificados de estos cursos se incorporan directamente al expediente de formación del profesor / a (XTEC) y se pueden utilizar como acreditación para participar en los diferentes concursos o convocatorias del Departamento de Enseñanza de la Generalidad de Cataluña, con los términos que indique cada convocatoria.*

**Para iniciar esta actividad es necesario que haya un número mínimo de personas inscritas.**



Institut de Desenvolupament  
Professional  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

