

DESPERTANT LA COMPASSIÓ EN EDUCADORS, NENS I ESCOLES



## Sanant el teu nen interior



Formació en línia



Curs 2020-2021

45032

### Programa

El nou programa de formació en línia **Sanant el teu nen interior: despertant la compassió en educadors, nens i escoles** té com a objectiu ajudar els educadors a connectar amb el nen o nena que habita en el seu interior, sanar ferides i afliccions que ens mantenen estancats en patrons repetitius i poc saludables, i crear vies emancipadores per a la transformació i la sanació a través del *mindfulness* i la compassió.

La formació està dirigida a educadors i educadores i està enfocada en tres nivells: 1) educadors que desitgen aprofundir i iniciar un treball d'instrospecció i indagació en ells mateixos a nivell personal i professional, 2) suport emocional de nens i adolescents, i 3) clima emocional dels centres educatius en general.

## Objectius

1. Aprendre a cuidar-se i a despertar una llar amable en el nostre interior.
2. Connectar amb el nen o la nena que habita en el nostre interior.
3. Reconèixer patrons poc saludables de comportament i aprendre a gestionar les ferides.
4. Explorar les bases de l'acceptació com a eina de trànsit pel nostre camí i viatge emocional.
5. Explorar les aplicacions de l'autocompassió per transformar el patiment i la vulnerabilitat i obrir-se a la gratitud.
6. Aprendre dinàmiques i eines pràctiques per gestionar les emocions difícils i superar estancaments i patrons poc saludables.
7. Desenvolupar l'apertura i obrir-se a la compassió en les relacions personals, amb l'alumnat i els equips docents.
8. Connectar la pròpia vocació personal i professional amb l'aspiració de servei i suport en l'àmbit pedagògic i social.
9. Practicar les claus de les relacions harmonioses i nutritives en el context educatiu.
10. Despertar la compassió i una ètica global per a un enfocament ecològic i planetari.

## Continguts

1. Abraçant la meua llar veritable
2. Despertant el meu nen interior
3. Reconeixent les afliccions; obrint la porta a la llibertat
4. *Mindfulness* i autocompassió com a mitjà de transformació i sanació
5. Acaronant la vulnerabilitat; estimant el que és
6. Acollint les emocions difícils en nens i adolescents
7. La paraula que sana com a pràctica compassiva a l'escola
8. Aplicant les claus de les relacions armonioses i nutritives
9. La vocació personal i professional com a servei d'orientació en *mindfulness* i compassió en els centres educatius
10. En unitat amb el planeta; despertant la compassió en el món

## Metodologia

La metodologia del programa de formació en línia **Sanant el nen interior** combina els fonaments teòrics amb la pràctica basada en dinàmiques participatives d'aprenentatge experiencial, que ajuden a comprendre el nostre cos, la nostra ment i els nostres sentiments i percepcions, de manera que puguem aprofundir en l'art de la consciència plena a la nostra vida personal i professional.

Aprendrem l'art de cuidar-nos i de transformar el nostre patiment, cultivant l'alegria i la pau. Els continguts del curs es van interioritzant de manera progressiva i espiral al llarg de les sessions i es revisiten en les sessions successives, desenvolupant així una metodologia holística i integral.

### **Avaluació**

- Assistència a les sessions virtuals
- Assistència a les tutories grupals
- Assistència als grups de compartir
- Diari reflexiu
- Participació

### **Directora i professora**



**Pilar Aguilera** és especialista en *mindfulness* en la tradició del mestre zen Thich Nhat Hanh i autora del llibre *El despertar de tu presència*, de l'editorial Kairós. És directora de la iniciativa Escoles Despertes - *Mindfulness* aplicat a l'educació, de IDP-ICE de la Universitat de Barcelona, i presidenta de l'Associació Escoles Despertes. També és dissenyadora i formadora del programa Respira i Connecta't, del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Col·labora com a professora en el màster *Remind* i en el màster en Intervencions Basades en *Mindfulness* a la UB i en el màster en *Mindfulness* de la Universitat de Saragossa. Ha participat en diversos congressos sobre *mindfulness* a l'educació.

L'any 2002 va iniciar-se en la pràctica del *mindfulness* en la tradició de Thich Nhat Hanh i és membre de la seva comunitat de l'Interser a Espanya. Té un màster en Educació Emocional i Lideratge Institucional per la Universitat de Southampton i ha estat investigadora visitant a l'Institut d'Educació de la University College de Londres. Coordina la Sangha de Barcelona a Gràcia i és investigadora de la iniciativa Escoles Despertes.

El 2014 i el 2016 va ser l'organitzadora principal, juntament amb l'ICE, de les I i II Jornades Internacionals de *Mindfulness* a l'Educació (Escoles Despertes) amb el mestre Thich Nhat Hanh i la Comunitat de Plum Village a la UB.

### **Destinataris**

Professorat de primària, secundària i universitat, i psicopedagogs

### **Calendari i horari de les sessions presencials en línia**

De l'1 al 14 de juliol de 2021 (exceptuant dissabtes i diumenges), de 16 a 19 h

### **Calendari de tutoria**

Dijous 8 de juliol o divendres 9 de juliol de 2021, de 19 a 20 h

### **Hores totals**

40 (30 hores presencials + 1 hora de tutoria + 9 hores de treball personal)

### **Idioma**

Català o castellà segons els assistents

### **Lloc**

Campus virtual de la UB

### **Places**

30

### **Preu**

180 €

**Període d'inscripció:** del 25 de mayo al 18 de juny de 2021, ambdós inclosos.

**Inscripció per Internet:** [formulari de matrícula](#)

### **Informació i/o consultes**

Informació continguts del programa: [info@escuelasdespiertas.org](mailto:info@escuelasdespiertas.org)

Informació inscripcions: [icecursos@ub.edu](mailto:icecursos@ub.edu). Telèfon: 934 021 024

*Les activitats organitzades per l'IDP-ICE tenen els mateixos efectes per al professorat que les activitats incloses en el Pla de formació permanent del Departament d'Educació.*

*Els certificats d'aquests cursos s'incorporen directament a l'expedient de formació del professor/a (XTEC) i es poden utilitzar com a acreditació per participar en els diferents concursos o convocatòries del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, amb els termes que indiqui cada convocatòria.*

**Per iniciar aquesta activitat cal que hi hagi un nombre mínim de persones inscrites.**

