



Col·legi Oficial de Doctors
i Llicenciats en Filosofia i Lletres
i en Ciències de les Illes Balears*

Curs: MINDFULNESS PER A EDUCADORS

Adreçat a: Professorat.

10 hores = 1 crèdits.

Professor: Eli Mercadal.

Objectius:

L'objectiu principal és que cadascun dels integrants del grup experimenti mindfulness, indagui, compregui i integri aquesta experiència de manera conscient i profunda i així la seva vida i el seu treball es vegin transformats de manera natural.

Semrar una llavor en cadascun dels educadors que en germinar ens donarà eines per a compartir mindfulness amb alumnes.

Continguts:

- Què és Mindfulness i perquè ens pot ser útil?
- Entrenament Mindfulness: La pràctica formal i informal
- Emocions i comunicació conscients
- Educació conscient
- Caixa d'eines mindful
- Mindfulness a l'aula

Dies, horari i lloc: Els dies 2,3,9 i 10 d'octubre de 2019 de 17,00 a 19,30 h. al CDLIB

Places: 30

Inscripció: Fins dia 30 de setembre de 2019- Col·legi de Doctors i Llicenciats de 12:00 a 13:30 i de 17:00 a 20:30 hores.

Inscripció on-line: www.cdlbalears.es

→ Col·legiats/des CDL: 15 € / Altres: 40 €.

(La Caixa, ES92-2100-0345-9102-0013-5257).

Coordinador: M^a Lourdes Rodríguez Rodríguez

**Per obtenir la certificació cal assistir al 80% de les sessions.
Aquest curs està homologat per la Conselleria d'Educació i Universitat.**