

# Mindfulness en educació

## **0. Objectius del curs**

- Entendre qué és mindfulness, quins són els seus beneficis i com aquests afecten tant al rendiment del binomi professor-alumne, com al seu benestar subJectiu.
- Fer una proposta d'entrenament diari que la persona pugui dur a la seva vida per aprofundir en el concepte d'atenció plena.
- Enarcar el mindfulness en el model de la Psicoteràpia Integradora Humanista per entendre com aquest afecta en el treball de totes les fases del cicle.

## **1. Programa de continguts del curs**

- a) Qué és i qué no és mindfulness.
- b) Treballar l'atenció plena. Programa d'entrenament diari.
- c) Treballar l'atenció plena. Programa d'intervenció a l'aula.
- d) Mindfulness i Psicoteràpia Integradora Humanista.

## **2. Hores de durada**

15 hores en modalitat presencial.

## **3. Dates, lloc i horari de l'activitat**

**Dates:** 27, 28 i 29 de maig de 2016.

**Lloc:**

CENTRE BESAI.  
Rambla Catalunya 13, 1er. 2a  
08007 Barcelona

**Horari:**

Divendres de 18h. a 21h.,  
Dissabte de 10h. a 14h. i de 16h. a 20h.  
Diumenge de 10h. a 14h. amb un total de 15 hores.

#### **4. Persones destinatàries:**

Aquest curs va adreçat a persones sensibilitzades amb el fet educatiu com poden ser: mestres, professors, educadors socials, psicòlegs i persones que treballen en l'àmbit escolar i/o social.

#### **5. Nombre de places**

El nombre mínim de places serà de 10 persones.

#### **Professionals responsables de la formació:**

##### **David Alvear Morón**

- Llevo 13 años ejerciendo como profesional de la Psicología en BARAKA Instituto de Psicología Integral ([www.barakaintegral.org](http://www.barakaintegral.org)). Con el tiempo, 3 herramientas de trabajo han destacado por encima del resto a la hora de ayudar a las personas que acuden a mi consulta: El Mindfulness, la Psicología Positiva y el EMDR. Todo ello en un contexto humanista y humanizador, soy Master en Psicoterapia Integradora Humanista en el Instituto Erich Fromm de Barcelona y miembro de la FEAP mediante la APIH (Asociación de Psicoterapia Integradora Humanista).
- En BARAKA también nos hemos dedicado a la investigación (ver artículos) y la formación en el ámbito del mindfulness. De hecho nuestra Formación de Instructores ya va por la quinta promoción. Habiéndome dedicado a dirigir grupos de mindfulness en diferentes instituciones tanto públicas como privadas.
- También trabajo como profesor e investigo en la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. En este ámbito, las áreas de investigación que desarrollo son “La Pedagogía del mindfulness”, “La evaluación del mindfulness y la autocompasión en la Educación” y la unión entre la “Psicología Positiva y el Mindfulness”.

<http://www.barakaintegral.org/>

[www.davidalvear.com](http://www.davidalvear.com)

##### **Mikel Marquiegui Olaizola**

- *Llicenciat en Psicologia.*
- *Diplomat en Magisteri d'Educació Especial.*
- *Doctorant a la Universitat de Pedagogia de la UB.*
- *Màster de "Educació en Valors Humans" en l'Instut d'Educació en Valors Humans de Tailàndia.*

- *Màster en Psicoteràpia Integradora Humanista en l'Institut Erich Fromm de Barcelona.*

*Actualment, treballa com a psicòleg en una escola d'Educació Especial a Barcelona.*