

ESCOLES DESPERTES

(NIVELL II)

Mindfulness aplicat a l'educació

Programa de formació per a mestres i educadors
inspirat en les ensenyances del mestre zen
Thich Nhat Hanh

ESCOLES DESPERTES (NIVELL II)

Mindfulness aplicat a l'educació

Programa de formació per a mestres i educadors inspirat en les ensenyances del mestre zen Thich Nhat Hanh

*els
nens
feliços
canviaran
el món*

No es pot transmetre saviesa i coneixement a una altra persona.

La llavor ja és allà.

Un bon mestre toca la llavor i permet que aquesta desperti, germini i creixi.

~ Thich Nhat Hanh

Descripció

El programa de formació **Escoles Despertes (nivell II)**. **Mindfulness aplicat a l'educació** està inspirat en les ensenyances del mestre zen Thich Nhat Hanh, impulsor del mindfulness a Occident i autor de més de cent llibres sobre mindfulness (p. ex. El milagro del mindfulness). Thich Nhat Hanh és poeta i activista dels drets humans, va ser proposat al premi Nobel per Martin Luther King Jr. el 1967, i ha estat una influència rellevant per a científics com el professor Jon Kabat-Zinn, entre d'altres.



Aquest programa de formació en mindfulness és universal i secular, i té una estructura espiral i progressiva que abraça la dimensió física, emocional, cognitiva, social, ambiental i global per a una educació integral i en valors. Les Escoles Despertes es basen en tres fonaments: 1) presència; 2) comunitat, i 3) servei.



El nivell II està dirigit a tots els mestres i educadors que han regat les seves llavors de presència, pau i felicitat a través del programa de formació Escoles Despertes (nivell I) i que desitgen continuar cultivant l'energia de la consciència plena a la seva vida diària i expandir-la, com a educadors, al seu àmbit educatiu, al seu alumnat i a les comunitats més properes dins l'escola o entorn professional. D'aquesta manera, el programa de formació de nivell II s'expandeix en tres àmbits d'intervenció en espiral: educadors, alumnat i comunitat-escola.

Plantant llavors en els educadors

El educadors experimentaran eines de consciència plena que els ajudaran a cultivar la seva presència genuïna, la calma, l'alegria d'ensenyar i la solidesa i autenticitat en el dia a dia de l'escola. D'aquesta manera podran reduir l'ansietat i la frustració davant les adversitats i prendre decisions més creatives, refrescants i saludables per a ells mateixos com a educadors, per al seu alumnat i per a la comunitat educativa.



S'exploraran dinàmiques i estratègies d'ensenyament-aprenentatge per afavorir el respecte, la tolerància i la inclusió fent ús de la paraula bondadosa i l'escolta profunda en un ambient harmònic i pacífic de comprensió, compassió i aprenentatge profund.

S'aprendrà a organitzar i gestionar el procés d'ensenyament amb més creativitat, espontaneïtat i alegria per arribar a un aprenentatge efectiu que inspire un ambient emocional més nutritiu, de confiança i receptivitat, entre professorat i alumnat.

Els nens feliços canviaran el món

Els educadors aprofundiran en les teories i mostres internacionals de les bones pràctiques en relació amb el mindfulness dels nens i adolescents, per a una educació integral i en valors que englobi tant la dimensió racional com la dimensió emocional i espiritual.

S'exploraran recursos i activitats didàctiques d'intervenció específiques per educar la consciència plena, la concentració i la comprensió profunda dels nens i adolescents, per, així, ajudar a despertar en ells una mirada atenta, reflexiva i feliç. Alhora, es fomentaran hàbits ètics i saludables que afavoreixin la convivència pacífica i el rendiment escolar per aconseguir un món més compromès, responsable i conscient.



Cultivant comunitats despertes en l'àmbit escolar; fluïnt com un riu

Els educadors aprendran, de manera experimental, a dissenyar, implementar i avaluar els seus propis projectes d'intervenció en *mindfulness* amb l'enfocament d'Escoles Despertes, adaptant-los a les necessitats de la seva comunitat educativa i aplicant-los una vegada els hagin experimentat i interioritzat durant el procés de formació de nivell I i nivell II. D'aquesta manera, s'aprofundirà en processos orgànics d'acció compromesa per tal de portar el *mindfulness* a l'àmbit escolar de manera holística i flexible, i propiciant transformacions sostenibles a llarg termini.



S'incidirà en la creació d'oportunitats d'interiorització i reflexió compartida per cultivar el compromís col·lectiu a través de comunitats de pràctica en xarxa i, així, crear processos orgànics de canvi personals i comunitaris adaptats als contextos ambientals i culturals dels entorns educatius.

Objectius

- 1) Aprofundir en les teories i mostres internacionals de les bones pràctiques sobre el *mindfulness* en l'educació i contrastar-les amb la pràctica reflexiva dels educadors.
- 2) Plantar llavors per cultivar la presència, l'alegria i la felicitat de l'educador, i aprendre a gestionar l'estrès, l'ansietat i el patiment.
- 3) Examinar els recursos metodològics i les activitats educatives específiques per a la intervenció del *mindfulness* a l'aula i a l'escola amb els nens i adolescents, i també amb les comunitats més properes (professorat, famílies, direcció, personal de serveis, etc.).
- 4) Explorar estratègies d'ensenyament-aprenentatge que ajudin a assolir un aprenentatge significatiu i conscient.
- 5) Explorar processos d'implementació i avaluació flexibles i orgànics que inspirin el compromís col·lectiu i la pràctica profunda i significativa del *mindfulness*.
- 6) Donar suport al sorgiment de comunitats de pràctica a les escoles per desenvolupar la consciència plena amb les comunitats més properes.
- 7) Cultivar relacions col·laboratives en xarxa basades en la confiança i la reflexió compartida entre els educadors, per sostenir el compromís col·lectiu i el significat profund de la pràctica de la consciència plena, tant en l'àmbit personal com en l'àmbit professional, dins els entorns educatius.
- 8) Desenvolupar una xarxa àmplia d'espais d'aprenentatge diversificats i d'aprofundiment amb experts nacionals i internacionals en la tradició de Thich Nhat Hanh.

Programa

Fase Institut de Ciències de l'Educació de la UB

(1) Programa presencial (40 h presencials)

Els educadors tindran l'oportunitat d'experimentar una vivència profunda de consciència plena i aprenentatge compartit en comunitat a través de jornades senceres de cap de setmana.



(2) Plataforma en línia de la UB (15 h no presencials)

A part del component presencial, els educadors seguiran el seu propi procés d'aprenentatge a través d'un Campus Virtual, que servirà per: 1) consultar recursos metodològics i activitats específiques; 2) compartir experiències al fòrum, i 3) ajudar en el seguiment i la tutorització del projecte educatiu personalitzat de cada educador.

(3) Projecte d'intervenció en *mindfulness* (20 h no presencials)

Els educadors hauran de desenvolupar un projecte d'intervenció específic d'acord amb uns paràmetres d'actuació adaptats a les necessitats del seu context educatiu i personal. El projecte donarà impuls i estimulació al procés d'aprenentatge dels educadors durant tota la trajectòria de la formació.

(4) Tutories (1h presencial en grups reduïts i 1h on-line individual)

El programa Escoles Despertes (nivell 2) disposarà de dues sessions de tutoria d'una hora cadascuna. La primera tutoria es realitzarà en grups reduïts i es desenvoluparà a conveniència dels participants dins dels caps de setmana en què tindrà lloc el curs. La segona tutoria es realitzarà individualment en format virtual durant el procés de posada en pràctica del projecte d'intervenció a les escoles. L'objectiu de les sessions de tutoria és fer un seguiment del procés d'interiorització dels objectius del curs per part dels participants, resoldre dubtes i preguntes, i acompanyar-los en el procés de posada en pràctica del projecte d'intervenció.

(5) Jornada de Consciència Plena per als educadors (8 h presencials)

S'organitzarà una jornada específica de convivència en un ambient natural per tal de generalitzar l'aprenentatge compartit i explorar una varietat d'experiències de *mindfulness*. Aquestes experiències seran, entre d'altres, un dinar col·lectiu i conscient, una marxa meditativa per la muntanya i l'aportació d'experts internacionals en la pràctica del *mindfulness* en la tradició del mestre Thich Nhat Hanh, que seran convidats per compartir les seves experiències profundes amb els educadors.

(6) Jornada de presentació de projectes d'intervenció (8h presencials)

Una vegada lliurat el projecte d'intervenció, s'organitzarà una jornada dedicada a la presentació vivencial dels projectes, així com al compartir d'experiències profundes adquirides durant el procés d'ensenyament-aprenentatge que s'ha dut a terme al llarg de la formació d'Escoles Despertes (nivell 2).

Fase Recés en Educació a Catalunya

(7) Recés d'Escoles Despertes amb experts internacionals dins de la tradició de Thich Nhat Hanh a Catalunya (32 h presencials)

Els educadors hauran de fer una estada de quatre dies a un recés en educació que serà organitzat per la direcció d'Escoles Despertes a un entorn natural de Catalunya. Allà podran continuar la seva formació i vivència profunda amb experts nacionals i internacionals com el Professor Javier García Campayo, Dat Phan i Pilar Aguilera en un espai de nutrició, alegria i felicitat compartida. Els educadors i el professorat del curs assistiran junts com a grup classe durant els dies de recés per tal de rebre els beneficis de la pràctica i poder desenvolupar un programa de formació personalitzat per al grup. En casos excepcionals s'admetrà que els educadors facin l'estada en un altre entorn en dates diferents de les proposades en el programa. En aquest cas, només serà reconeguda l'estada al Recés en Educació, a l'efecte de rebre la certificació de l'ICE UB, si s'ha fet dins del mateix curs acadèmic en que s'ha dut a terme la formació "Escoles Despertes (nivell II)" a l'ICE.

Metodologia

La metodologia del programa de formació **Escoles Despertes (nivell II). Mindfulness aplicat a l'educació** abraça una sèrie de components interconnectats de desenvolupament personal i professional, amb la finalitat d'oferir experiències orgàniques, flexibles i interioritzades que ajudin a sostenir la consciència plena a llarg termini, i no com una experiència fixa.

El programa 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. D'aquesta manera podem aprofundir en l'art de la consciència plena a la nostra vida personal i a l'entorn educatiu.



Avaluació

Requisits per obtenir la certificació de l'activitat:

- Assistència mínima d'un 80% de les sessions presencials.
- Diari reflexiu.
- Participació a la plataforma en línia.
- Elaboració d'un projecte d'intervenció en mindfulness.
- Assistència a la jornada de mindfulness, organitzada dins la tradició de Thich Nhat Hanh.
- Participació en les sessions de tutoria.
- Presentació vivencial del projecte d'intervenció dins la jornada de presentació de projectes d'intervenció.
- Estada de quatre dies al Recés en Educació dins de la tradició de Thich Nhat Hanh a Catalunya.



Directora i professora

Pilar Aguilera és especialista en *mindfulness* i educació emocional. És directora de la iniciativa Escoles Despertes - *Mindfulness* aplicat a l'educació a l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la UB i ha col·laborat amb el Consorci d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona en la implantació d'Escoles Despertes en els centres educatius públics de Barcelona. És professora col·laboradora del màster Remind i del màster en Intervencions Basades en Mindfulness a la UB i participa a diversos congressos sobre Mindfulness a l'educació. És autora del llibre *El despertar de tu presencia* amb l'editorial Kairós.



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 London. Coordina la Sangha de Barcelona amb 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.

Professorat del Recés en Educació a Catalunya



Javier García Campayo és metge psiquiàtric a l'Hospital Universitari Miquel Servet, professor Titular en Psiquiatria a la Universitat de Saragossa i professor del Màster de Psicologia de la Salut a la Universitat Nacional d'Educació a Distància (UNED). Va ser President de la Societat Espanyola de Medicina Psicosomàtica (SEMP) i al 1997 va fondar la primera Unitat de Trastorns Somatomorfos desenvolupada a Espanya. Des del 2013 dirigeix el Màster de Mindfulness de la Universitat de Saragossa. Autor, entre altres llibres, de 'La ciencia de la compasión' i 'Mindfulness y compasión'.



Dat PHAN és llicenciat en Comunicació per la Universitat de Texas-Austin. És estudiant de Thich Nhat Hanh i va ser ordenat com a monàstic. Actualment resideix a França on comparteix la pràctica del mindfulness a empreses, escoles i comunitats locals. És co-fundador de 'Arbre Aux Mille Feuilles' (arbreauxmillefeuilles.com), el primer centre de pràctica de plena consciència secular i és autor de dos llibres. També va crear el primer programa de mindfulness nacional pel Grup Casino a França (Formació de Restons Zen) activo en veinte ciudades con 3000 empleados y líderes.



Pilar Aguilera és directora del programa Escoles Despertes de l'ICE de la Universitat de Barcelona, inspirat en les ensenyances del mestre Thich Nhat Hanh i autora del llibre 'El despertar de tu presencia' (Editorial Kiarós). Màster (Ed) en Institutional Management and Leadership for Professional Development per la University of Southampton i Visiting Scholar a la University College London. Professora col·laboradora del Màster Remind I del Màster en Intervenciones Basadas en Mindfulness a la UB. Doctoranda de la Facultat d'Educació de la Universitat de Saragossa. Membre de la Ordre de l'Interser del mestre Thich Nhat Hanh.

Destinataris

Professorat de primària, secundària i universitat i psicopedagogs.

Calendari, horaris i llocs

Fase de sessions presencials i jornada:

- **LLOC: Monestir de Santa Maria de Valdonzella, Carrer del Císter, 41-45 08022-Barcelona**
 - **Octubre 2019**
Dissabte 5, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h
Diumenge 6, de 10 h a 14 h
 - **Novembre 2019**
Dissabte 9, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h
Diumenge 10, de 10 h a 14 h
Dissabte 30, de 10 h a 18 h: **Jornada de Consciència Plena per a Educadors**
 - **Desembre 2019**
Diumenge 1, de 10 h a 14 h
 - **Gener 2020**
Dissabte 11, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h
Diumenge 12, de 10 h a 14 h
-
- **Lliurament de projectes d'intervenció**
Divendres 29 de maig de 2020
 - **Jornada vivencial de presentació de projectes d'intervenció**
Dissabte 13 de juny de 2020, de 10 h a 18 h

Fase Recés en Educació

- **Recés en Educació dins de la tradició de Thich Nhat Hanh a Catalunya.**
Dins de la tercera setmana de juliol de 2020

Hores totals: 135 h

Idioma: Fase ICE català o castellà, segons els assistents

Places: 30

Preu: 485 € (inclou la fase de sessions presencials i la jornada. No inclou l'estada al Recés en Educació).

La formalització de la inscripció de la **Fase Recés en Educació** d'Escoles Despertes a Catalunya es farà durant el procés de formació de la fase de l'ICE. L'aportació econòmica aproximada per al recés és de **200 a 250 euros** i s'haurà d'abonar directament a la direcció d'Escoles Despertes en els terminis que s'indicaran durant la formació.

Certificació

Per tenir dret al certificat d'Escoles Despertes (Nivell II) cal haver assistit i superat les dues fases (Fase ICE + Recés en Educació) dins del mateix curs acadèmic.

Període d'inscripció: del 4 de juliol al 27 de setembre de 2019

Per Internet: Matrícula tancada

Informació

Informació continguts del programa: info@escuelasdespiertas.org

Informació inscripcions: 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.



Institut de Desenvolupament
Professional