

Wprowadzenie do mindfulness czyli elementy treningu uważności dla nauczycieli

Rada pedagogiczna

Wychowanie przedszkolne

Szkoła podstawowa (1-3)

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła podstawowa (1-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie ma na celu wprowadzenie nauczycieli do elementarnej praktyki mindfulness. Obejmuje poznanie koncepcji mindfulness, doświadczenie przykładowych ćwiczeń treningu uważności oraz zapoznanie się z możliwościami zastosowania mindfulness w życiu i w pracy.

KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Wsparcie dobrostanu nauczycieli** — uczestnicy poznają koncepcję mindfulness i jej znaczenie dla samopoczucia, w tym redukcji stresu.
- **Możliwość praktycznego zastosowania wiedzy** — nauczyciele poznają sposoby wykorzystania mindfulness w pracy zawodowej i życiu codziennym.

KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Rozwijanie kompetencji psychologiczno-pedagogicznych** — szkolenie wpisuje się w obszar kompetencji psychologiczno-pedagogicznych nauczycieli.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

1. Korzenie mindfulness

1. Historia nurtu mindfulness
2. Główne założenia treningu uważności

2. Gałęzie mindfulness

1. Trening uważności
2. Doświadczenie ćwiczeń mindfulness

3. Owoce mindfulness

1. Praktyczne zastosowanie mindfulness w życiu
2. Praktyczne zastosowanie mindfulness w pracy

Po szkoleniu uczestnicy:

- poznają koncepcję mindfulness i jej podstawowe założenia,
- rozumieją korzenie i główne idee treningu uważności,
- doświadczają przykładowych ćwiczeń treningu uważności,
- znają możliwości zastosowania mindfulness w życiu osobistym i zawodowym,
- są wprowadzeni do elementarnej praktyki mindfulness.