

Wykorzystanie metody mindfulness w pracy z uczniami z ukierunkowaniem na koncentrację i motywację

Rada pedagogiczna

Wychowanie przedszkolne

Szkoła podstawowa (1-3)

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła podstawowa (1-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie dotyczy wykorzystania metody mindfulness w pracy z uczniami, ze szczególnym uwzględnieniem koncentracji uwagi i motywacji do nauki. Jego celem jest przygotowanie nauczycieli do stosowania elementów praktyki mindfulness w efektywnej pracy dydaktycznej i wychowawczej. Uczestnicy poznają koncepcję mindfulness, jej podstawowe założenia oraz doświadczą wybranych ćwiczeń możliwych do zastosowania w edukacji.

KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Wsparcie nauczycieli w pracy dydaktycznej** — szkolenie przygotowuje nauczycieli do stosowania elementów mindfulness w codziennej pracy z uczniami.
- **Rozwijanie kompetencji psychologiczno-pedagogicznych kadry** — szkolenie wpisuje się w obszar kompetencji psychologiczno-pedagogicznych nauczycieli.

KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Wzmacnianie koncentracji i motywacji uczniów** — przekazywane treści odnoszą się do wpływu treningu uważności na koncentrację uwagi i motywację do nauki

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

1. Korzenie mindfulness

1. Historia nurtu mindfulness
2. Główne założenia treningu uważności

2. Gałęzie mindfulness

1. Trening uważności,
2. Doświadczanie ćwiczeń przydatnych w edukacji.

3. Owoce mindfulness w nauczaniu

1. Zastosowanie mindfulness w nauczaniu,
2. Motywowanie uczniów i koncentracja uwagi.

Po szkoleniu uczestnicy:

- znają koncepcję mindfulness oraz korzyści wynikające z jej stosowania w celu zachowania równowagi emocjonalnej,
- znają wpływ praktyki treningu uważności na funkcjonowanie uczniów, w tym na motywację i koncentrację uwagi,
- doświadczili zestawu praktyk mindfulness przydatnych w pracy z uczniami.