

# Mindfulness: Educar des de la presència

**Curs 2023-2024**  
**Esdeveniment 17618**  
**10 hores - 28 places**  
**Mallorca**  
**Presencial**



**Institut per a la Convivència i l'Exit Escolar**  
**24 de novembre a 20 de desembre de 2023**



## Línia estratègica

PQ 2024 2 Convivència i benestar físic i emocional



## Destinataris

Membres de la Comissió de Convivència i Benestar dels centres educatius. Indica, per favor, a la vostra sol·licitud d'inscripció que formau part de dita comissió i perfil que teniu.



## Criteris de selecció

Si el nombre de sol·licituds supera el de places oferides, els criteris de selecció seran, per aquest ordre:  
1. L'ordre de preferència que figura a l'apartat de DESTINATARIS.  
2. L'ordre d'inscripció.



## Objectius

Enfocar i mantenir l'atenció en el present.  
Gestionar eficaçment l'estrès.  
Reduir distraccions i divagacions.  
Aprendre a estar de veres on estam.  
Millorar l'autoregulació emocional, benestar i autocura.  
Adquirir eines útils per incorporar-les en la vida diària.



## Continguts

L'actual món de les distraccions i la sobre-estimulació.  
L'atenció plena i eficient.  
la pràctica externa i la pràctica interna.  
Els diferents tipus d'Atenció i com s'entrenen.  
"L'estat de presència" en el docent.  
Com introduir l'entrenament de l'atenció a l'aula.



## Metodologia

Format presencial (10 hores) participatiu i divertit. Es requereix pernoctació obligatòria d'una nit al Santuari de Iluc.



## Transferència

Realització d'una memòria reflexiva envers el contingut de la formació i aplicació pràctica en l'entorn educatiu.



## Calendari

24 i 25 de novembre de 2023 al Santuari de Iluc, amb pernoctació obligatòria de la nit de divendres.



## Lloc

Santuari de Lluc



## Horari

24 de novembre de 17'30h a 20'30h i 25 de novembre de 9'00h a 14'00h i de 16'00h a 18'00h, amb pernoctació obligatòria la nit del divendres. Per a més informació clicau l'enllaç següent: [PROGRAMA](#)



## Inscripció

Podeu fer la inscripció del 23 d'octubre al 3 de novembre de 2023 de la manera següent:

1. Entrau al Portal del personal <https://www.caib.es/pfunciona>. El professorat que no disposi de compte d'usuari, no podrà accedir al Portal del Personal. Al menú principal de l'esquerra trobareu Formació dels DOCENTS. Clicau Sol·licitud cursos i seleccionau D.G. DE FP I FORMACIÓ PERMANENT DEL PROFESSORAT.
2. Us sortirà la llista de totes les activitats. Clicau a l'apartat INSCRIU-TE de l'activitat i emplenau tots els camps del formulari de la sol·licitud. Actualitzau les dades d'acord amb la vostra situació actual si s'escau, especialment el centre de destinació, el correu electrònic i el telèfon (millor un mòbil) ja que seran les dades de contacte per gestionar la inscripció i la llista d'espera.
3. La llista d'admesos provisional es publicarà el 8 de novembre de 2023. Podreu consultar si heu estat admesos cercant aquesta activitat al Portal del personal, al menú de l'esquerra Formació dels DOCENTS, Sol·licitud cursos seleccionant D.G. DE FP I FORMACIÓ PERMANENT DEL PROFESSORAT. La llista d'espera, si s'escau, es publicarà també a la mateixa pàgina.
4. Una vegada que hagi sortit la llista, si estau admesos, cal confirmar la vostra assistència del 9 al 15 de novembre de 2023 a l'apartat Confirma cursos, dins del menú Formació dels DOCENTS. La no confirmació dins aquest termini implicarà la pèrdua de plaça.
5. La llista d'admesos s'actualitza automàticament en confirmar la inscripció.
6. Si les places no s'han cobert amb els confirmats es telefonarà a les persones que estiguin a la llista d'espera per estricte ordre de preferència.

**IMPORTANT:** Una vegada confirmada l'assistència, si una persona no pot assistir a la formació ha de notificar-ho al coordinador, per correu electrònic, abans de l'inici de l'activitat. En cas contrari, les sol·licituds que aquesta persona faci per participar a altres formacions, durant el mateix curs escolar, passaran al final de la llista de sol·licituds.

**PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS:** la tramitació d'una sol·licitud d'inscripció a una activitat formativa implica el següent tractament de dades personals: <http://www.formacioinnovacio.cat/documents/ProtDades.pdf>.



## Avaluació i certificació

Es requereix el 100% de l'assistència.

Participació activa de les sessions.

Realització de totes les activitats proposades durant la formació.

Una vegada finalitzat el procés de certificació, l'activitat es tancarà.

En aquest moment us enviarem un correu electrònic a l'adreça que heu posat a la vostra sol·licitud.

Si heu certificat, podreu veure la formació al vostre portal, apartat Formació dels docents, Activitats internes.

Si no la podeu veure, és que no la teniu certificada.

Us podeu posar en contacte amb el servei organitzador per a qualsevol aclariment.

Disposau d'un termini de 90 dies naturals des de l'enviament del correu electrònic per presentar una reclamació al servei organitzador, si s'escau.



## Coordinació i informació

Catherine Adrover Bia

[caadrover@dgpice.caib.es](mailto:caadrover@dgpice.caib.es)

# Formador

**Fernando Tobías Moreno**



Creador i Director del Projecte DESPIERT@S AL AMANECER. Formador i conferenciant. Expert en Mindfulness i educació conscient en contextes educatius. Director del Centre de Mindfulness & Focusing de BLC Desarrollo. Autor del llibre "¿Qué hace el mando de la tele en el frigo? Atención eficiente en la era de las distracciones" editat per Ediciones Khaf.

**Àrea: Totes Modalitat: Formació per àmbits**

