



**ACCORD – WE GROW TOGETHER!**

**2020-1-RO01-KA101-078593**

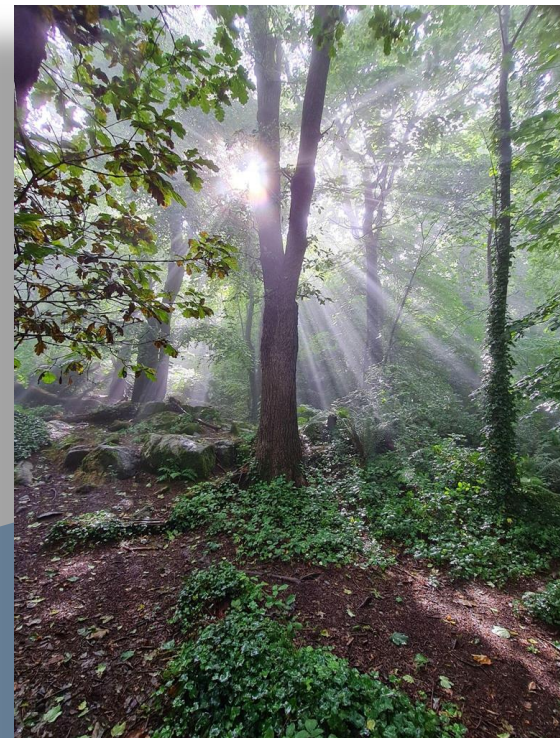
Proiect finanțat prin programul Uniunii Europene - Erasmus+

# ***Mindfulness and Meditation: Outdoor and Relaxing Education***

01-07 august 2021 - Dublin, Irlanda

Participanți: ANGHEL MARINELA - ANGHELE FLORINA

Trainer: ANGEL GALLARDO LOPEZ



*S-ar putea foarte bine ca abilitatea de a conștientiza, fără a ne lăsa distrași, pe lângă simpla echilibrare a puterii gândului și introducerea unei perspective mai înțelepte, să poată da naștere unui tip complet diferit de gândire.*

**Jon Kabat Zinn, Mindfulness pentru începători**

*Between what I think, what I want to say, what I believe I say, what I say, what you want to hear, what you believe to hear, what you hear, what you want to understand, what you think you understand, what you understand... There are ten possibilities that we might have some problem communicating.*

*But let's try anyway...*

Bernard Werber

**Obiectiv general:** Dezvoltarea competențelor de **soft skills** pentru educația pozitivă, în acord cu psiho-pedagogia actuală, în spațiul cultural-educational irlandez.

**Obiective specifice:**

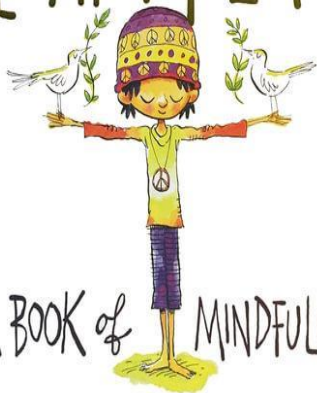
- îmbunătățirea cunoștințelor despre **fundamentele educației pozitive** pe baza psiho-pedagogiei actuale, a cercetărilor și dovezilor din domeniul neuroștiinței educaționale
- dezvoltarea de **life skills** centrate pe paradigma elevului sec. 21; conștientizarea rolului **echilibrului emoțional** pentru dezvoltarea armonioasă a individului, a creativității și a performanțelor academice;
- cultivarea **abilității de relaxare, energizare și concentrare** pentru gestionarea eficientă a obstacolelor;
- **integrarea în politica școlii a programelor de educație pozitivă** care combină studiul academic cu dezvoltarea sănătoasă a caracterului și a stării de bine.



# Objective curs

Prin tehnicile și practicile de meditație, cursul MMORE dezvoltă profesorilor abilitatea de:

I AM PEACE



A BOOK of MINDFULNESS

BY SUSAN VERDE · ART BY PETER H. REYNOLDS

- a crește motivația elevilor, de a sprijini elevii să folosească tehnici de relaxare, concentrare și dezvoltare a agilității emoționale;
- a promova practici de gestionare a emoțiilor, empatia și valorile în relațiile școlare;
- a cultiva ideea de persoană conștientă de sine, mai puternică, echilibrată, capabilă să-și stabilească obiective respectându-i pe ceilalți;
- a folosi eficient instrumente de gestionare a discriminării, agresiunii și de prevenire a violenței.



## Conținuturi-cheie:

**Ziua 1** - Definiție Mindfulness: a fi aici și acum în mod intenționat fără prejudecăți;

Triunghiul atenției: gânduri – senzații fizice – reacții emoționale;

**Ziua 2** - Beneficiile meditației; Șase sfaturi pentru o meditație de succes;

Alimentația conștientă; Opt atitudini ale stării de mindfulness;

**Ziua 3** - Puterea muzicii, vibrațiilor și sunetelor; Mersul conștient; Ce este stresul și cum să-i faci față. Tehnica STOP; Distorsionarea cognitivă și atitudinea;

**Ziua 4** - Comunicarea asertivă; Modele de gândire. Tehnica R.A.I.N.; Liniștirea minții; Gânduri și Emoții: Recunoașterea lor în sine și în ceilalți;

**Ziua 5** - Povestea Speră – Vindecă; Cinci etape ale meditației; Exerciții de meditație pentru rutina zilnică; Povestiri și activități educaționale;

**Ziua 6** - Evaluare, certificare, excursii/activități culturale.





## Competențe dobândite/îmbunătățite:

### Până la sfârșitul cursului, participanții:

- au învățat tehnici și practici de meditație pentru creșterea eficienței și eficacității în plan profesional și personal, dezvoltarea personalității, a inteligenței, a încrederii în sine, o mai mare toleranță și control în situații de stres.
- au învățat să aplice corect tehnica meditației în mediul școlar pentru evitarea, prevenirea și soluționarea conflictelor;
- au devenit conștienți de importanța creării unui mediu mai relaxant în școală;
- au conștientizat creșterea satisfacției personale și a respectului de sine.

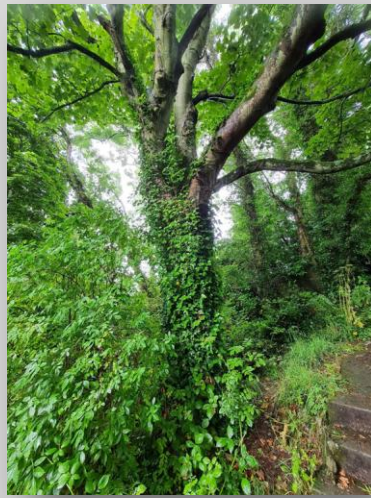
# Dublin - A Vibrant City



# Emerald Island



# Magical Ireland





# My awareness opens the door to new possibilities.

Deepak Chopra



## Rezultate educaționale

- 1 ghid de instrumente educaționale: 2 ppt. informare; 2 articole diseminare; 2 lecții CO („Tehnici de focusare pe puncte tari pentru educația pozitivă”; „Tehnici de gestionare și prevenire a stresului pentru creșterea sănătății fizice, mentale și emoționale”);
- 1 perete motivațional “Be your best self”;
- 1 club de relaxare;
- 1 campanie de motivare – „Happy Messenger”;
- 1 comunitate online Facebook - seturi de exerciții de meditație, relaxare, respirație pentru obținerea /atingerea /menținerea stării de bine;
- Trusă de prim-ajutor Energy Boost.



Aceste rezultate vor fi obținute în colaborare cu participanții la mobilitatea din Florența - Iulie.

# Stay awkward, brave and kind!

Brene Brown

