

Warsztaty mindfulness

Wpisany przez Grażyna Kapaon
wtorek, 08 grudnia 2020 19:07

2 grudnia 2020 r. rozpoczęliśmy warsztaty dla nauczycieli z uważności, czyli mindfulness. Uważność to kompetencja przyszłości. Jej opanowanie jest niezbędnym elementem przygotowania uczniów do radzenia sobie z trudnościami w życiu i zachowania dobrostanu. Na warsztatach zajmiemy się takimi tematami jak: łagodzenie emocji, kierowanie własną uwagą i skupianie uwagi, uświadamianie sobie i akceptowanie własnych reakcji odczuć fizycznych, myśli, emocji. Nauczyciele poznają sposoby pracy z dziećmi, aby nauczyć je jak oswoić własne myśli, koncentrować uwagę na oddechu i odkrywać, jak to wpływa na samopoczucie, jak oswoić własne myśli, jak odkryć własne zalety. Chcemy dzięki temu wyeliminować nerwowość, rozkojarzenie i nadpobudliwość uniemożliwiające uczenie się uczniów i sprawne prowadzenie lekcji. Trening oddechowy, ruchowy i mentalny pomoże łagodzić złość, smutek i inne trudne emocje.

Warsztaty prowadzi pani Ewa Orłowska z Fundacji Edumind

{gallery}warsztatyuwaznosci{/gallery}