

PROGRAMA EDUCAP

En el programa escolar Educap realizamos la FORMACIÓN para docentes "Educar a nuestros alumnos desde la atención plena" de 30 h., donde se vivencian en primera persona 7 herramientas educativas que entrenan la atención plena del cuerpo, la mente y el corazón, y se aprende a aplicar dichas dinámicas en el aula. Estas herramientas son 2 recursos actitudinales-relacionales (actitud en relación con mi entorno natural y social y actitud conmigo mismo) y 5 recursos psicofísicos (higiene postural, técnicas de respiración, relajación, concentración y meditación-mindfulness). También realizamos diagnosis y evaluaciones llevando a cabo un proceso de seguimiento/asesoramiento de las intervenciones de los docentes en el aula.

Otro servicio del programa son las "RUEDAS DE PADRES Y MADRES" donde las familias experimentan la práctica de la atención plena y exponen sus dudas e inquietudes en relación a la crianza.

En las "RUEDAS DE ALUMNADO", dentro de las aulas, aplicamos las 7 herramientas educativas que entrenan la atención plena y damos espacio a la escucha y expresión de los alumnos.

Por último toda la comunidad educativa realiza sesiones "A TRES BANDAS", donde participan niños, familias y docentes en una sesión de entrenamiento de la atención plena sobre el cuerpo, la mente y el corazón.

Las fases del programa escolar Educap son: DIAGNOSIS, FORMACIÓN DOCENTES, "RUEDAS DE ALUMNADO", "RUEDAS DE PADRES Y MADRES", "A TRES BANDAS" y EVALUACIÓN.

SERVICIOS

El programa Educap puede realizar los siguientes servicios:

- * FORMACIÓN PARA DOCENTES "Educar a nuestros alumnos desde la atención plena" 30 h. e "Introducción a la atención plena en la educación" 10 h.
- * "RUEDAS DE PADRES Y MADRES" (AMPAs)
- * "RUEDAS DE ALUMNADO"
- * "A TRES BANDAS"

(Educap adapta su programa a las necesidades de los centros)

EXPERIENCIA EDUCAP

Curso 30h CEFIRE Castellón ('14-'15), Curso 30h CEFIRE Vinaroz ('15-'16), Curso 20h CEFIRE Castellón ('18-'19). Intervención en CEIP Cervantes Dualde (Betxi), CEIP Ejército (Castellón), Colegio San Cristobal (Castellón), CEIP Guitarrista Tárrega (Castellón), CEIP Germans Ochando (Almazora), CEIP Comte d'Aranda (Alcora), CEIP Juan Antonio Martinez Torres (Aldaya), CEIP Carraixet (Almàssera), CEIP Penyagolosa (Burrriana), CEIP Santa Quiteria (Almazora), CEIP Blasco Ibáñez (Vall d'Uixó), CEIP Carlos Sarthou (Vila-real), Centro Educativo Comenius (Valencia), IES Betxi (Betxi) y IES Alvaro Falomir (Almazora)


EQUIPO DE TRABAJO

Isabel Blasco: Licenciada en Bellas Artes, CAP (curso de aptitud pedagógica), con experiencia como docente en centros de educación secundaria y en el certificado AFDA0311. Codirectora del programa Educap.


Susana Grifo: Educadora Infantil con experiencia como directora en centros infantiles. Instrucción en yoga educativo, certificado AFDA0311. Codirectora del programa Educap.

CONTACTO

www.famiyoguis.com

 famiyoguis@gmail.com

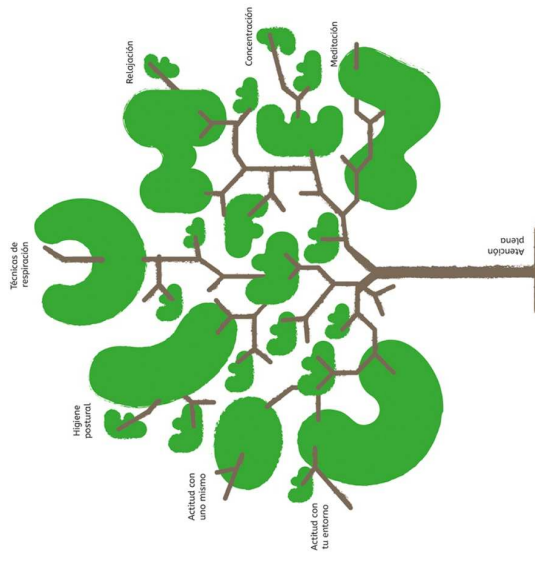
633 176 505 (Susana Grifo)

 659 143 933 (Isa Blasco)

 Famiyoguis: Escuela de Yoga Educativo para niños y familias

Educap

Educar la Atención Plena en la Escuela
(Infantil, Primaria y Secundaria)
Higiene postural, técnicas de respiración, relajación, concentración, meditación y mindfulness.



PRESENTACIÓN

El programa escolar Educap "Educar la Atención Plena" es un programa que interviene en los centros educativos para mejorar la convivencia escolar, aumentar el éxito escolar y favorecer la educación de la interioridad.

El programa fomenta la educación integral, haciendo uso de 7 herramientas educativas que entrenan la atención plena del cuerpo, la mente y el corazón. Hablamos de 2 recursos actitudinales/relacionales y 5 psicofísicos teniendo en cuenta que los recursos actitudinales/relacionales son "la relación con el entorno social y natural" y "relación conmigo mismo" y los recursos psicofísicos son "la higiene postural", "las técnicas de relajación", "la relajación", "la concentración" y "la meditación".

La vivencia y el uso constante de todos estos recursos aportan calma, paz y concentración dentro de las aulas favoreciendo la convivencia de la comunidad educativa. Estas herramientas fomentan la presencia, el respeto, la confianza y la sencillez, dando algunas bases de la psicología positiva y la búsqueda del potencial humano. Los resultados de su uso es el aumento de la conciencia holística (somos cuerpo, mente, emoción espíritu, entorno social, familia...) y el desarrollo de la resiliencia y la felicidad.

Una escuela consciente se torna una escuela feliz donde los docentes, las familias y los niños se relacionan desde la libertad y los límites, el amor y respeto. El resultado de una escuela consciente y feliz es la mejora de la convivencia y el aumento del éxito escolar entre los alumnos ya que "un niño feliz está más abierto al aprendizaje".

DESTINATARIOS

A todos los agentes de la comunidad educativa: docentes, alumnos y familias.

METODOLOGÍA

Presencial y vivencial. Análisis diagnóstico inicial. Partiendo de la propia experiencia se van integrando los contenidos mediante ejercicios prácticos durante la formación. Soporte audiovisual y fichas de las dinámicas. Aplicación a la realidad docente.

OBJETIVOS

1. Desarrollar las siguientes competencias en docentes y alumnos:
competencia APRENDER A SER,
competencia APRENDER A CONVIVIR,
competencia RELAJATORIA y
competencia EMOCIONAL (INTERIORIDAD)
2. Mejorar el CLIMA DE AULA y del centro (CONVIVENCIA)
3. Disminuir el ESTRÉS y malestar del docente y alumno (SALUD)
4. Mejorar la METODOLOGÍA y la DIDÁCTICA (INNOVACIÓN PEDAGÓGICA)
5. Favorecer el RENDIMIENTO ACADÉMICO (APRENDIZAJE)

CONTENIDOS

* 7 HERRAMIENTAS EDUCATIVAS para entrenar la ATENCIÓN PLENA y su aplicación en el aula.

RECURSOS

RELACIONALES/ACTITUDINALES:

1. ACTITUD ¿cómo me relaciono con mi entorno social y natural?
2. ACTITUD ¿cómo me relaciono conmigo mismo/a?

RECURSOS PSICOFÍSICOS:

3. HIGIENE POSTURAL, unión cuerpo y mente.
4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, gestión de la energía.
5. RELAJACIÓN, repliegue de los sentidos.
6. CONCENTRACIÓN, focalizar la atención.
7. MEDITACIÓN - MINDFULNESS, atención plena, quietud y paz.

* ORIENTACIONES DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS

* DIRECTRICES DEL PLAN DE ACCIÓN

* EVALUACIONES