TDAH Catalunya

INTERVENCIONS PSICOEDUCATIVES BASADES EN MINDFULNESS PER A NENS I JOVES AMB ADAPTACIONS EN CASOS DE TDAH.

2015

Maria Canals.
Psicòloga col·legiada n. 20307

Formada per la Mindful Schools (Califòrnia) per ensenyar Mindfulness a nens i joves en espais educatius.
Col·laboradora de l´Associació Tdah Catalunya impartint tallers de desenvolupament de competències emocionals basats en Mindfulness per a nens, joves i adults.
Formadora en centres socioeducatius en intervencions basades en Mindfulness per a professionals de la salut i l´educació

PROGRAMA MINDFULNESS DIRIGIT A PROFESSIONALS

El taller ofereix la possibilitat d´aprendre la pràctica de Mindfulness o Atenció Plena **per a professionals i estudiants (docents, psicopedagogs, psicòlegs i altres professions de l´àmbit de la salut i l´educació)** que vulguin realitzar intervencions psicoeducatives basades en Mindfulness en nens i adolescents amb adaptacions per a casos de Tdah, amb l´objectiu de desenvolupar les competències emocionals, millorar els processos d´aprenentatge i les relacions amb l´entorn dels infants i joves

em educaciómindfulness MARIACANALS

Mindfulness

L'Atenció Plena és una forma particular de portar l´atenció a l´experiència del moment present, per observar-la allunyada dels judicis de valor, amb curiositat i obertura.

Mindfulness es una actitud davant la vida, un estil global d´afrontar els reptes diaris, que permet crear un espai de resposta que redueix les reaccions impulsives, promou l´equilibi emocional, el desenvolupament de les habilitats personals I les relacions positives amb l´entorn. La incorporació d´aquesta nova actitud permetrà compartir i ensenyar la pràctica de Mindfulness a infants I joves.

El programa

El programa consta de dues parts:

1a part:
Programa de desenvolupament de competències emocionals basat en Mindfulness

Cinc sessions setmanals de 2:30h dirigides a l´aprenentatge de la pràctica de Mindfulness per incorporar-la en un mateix com a pas previ per compartir-la a nivell professional.

Metodologia

Les sessions consten d´una part teòrica i una altra pràctica que obren el treball setmanal amb un *Quadern de seguiment*, uns continguts, meditacions formals (*gravacions*) i informals que permeten la incorporació de la pràctica en un mateix. L´experiència setmanal es compartirà amb el grup a la següent sessió amb refexions i exercicis teòrics i pràctics que donaran continuïtat al treball.

El programa proporciona les pautes i eines necessàries als assistents pel desenvolupament de la pràctica diària i autònoma de l' Atenció Plena un cop finalitzat.

Continguts

Amb la pràctica com a fil conductor es treballen els següents continguts específics que contenen els elements psicoeducatius de reflexió:

- Naturalesa de la ment i "Pilot automàtic". Connectar amb el moment present.
- Elements de l'atenció: pensaments, emocions, sensacions
- "Jo interpretatiu"
- Emocions bàsiques i consciència emocional
- Comunicació i Escolta Plena
- Resistència i procés d' acceptació
- Mecanismes de projecció
- L'atenció Plena i la reducció d'estrés
- Causes i conseqüències del control
- Resposta creativa versus reacció impulsiva
- Connexió emocions/cos. Les sensacions com a font d'informació emocional.

A cada sessió es proposa la pràctica, reflexió i posada en comú dels continguts treballats.

2a part:

Intervencions psicoeducatives basades en Mindfulness

Tres sessions setmanals de 2:30h dedicades a l´aprenentatge d´intervencions psicoeducatives dirigides a nens i joves basades en Mindfulness amb adaptacions en casos de Tdah. L´objectiu de les sessions és ensenyar els professionals exercicis pràctics per realitzar amb nens i joves per compartir i ensenyar-los la pràctica de Mindfulness.

Metodologia

Les sessions s´organitzen en continguts i exercicis pràctics dirigits a realitzar les intervencions psicoeducatives en:

- l´aula
- grups reduïts

i en funció de l´edat:

- nens de 8 a 12 anys
- joves de 13 a 17 anys

Continguts

- Fonaments neurocientífics de les intervencions basades en Mindfulness
- Compartint la pràctica de l´Atenció Plena
- Consciència emocional en infants i joves
- Els judicis en les intervencions educatives
- Espais Mindfulness
- Exercicis pràctics d´Atenció Plena per a diferents edats.
- Adaptacions específiques en nens i joves amb Tdah

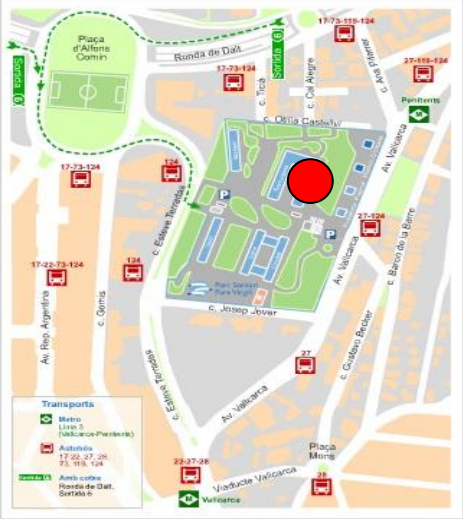
Aquelles persones que han realitzat anteriorment el *Programa d´aprenentatge de competències emocionals basat en Mindfulness*, només hauran de realitzar la segona part.
Es lliurarà certificat de la realització del *Programa d´Intervencions psicoeducatives basades en Mindfulness per a nens i joves amb adaptacions en casos de Tdah* per part de l´Associació Tdah Catalunya.

Formadora

Maria Canals
Psicòloga
Formada per la Mindful Schools (Califòrnia) per ensenyar Mindfulness a nens i joves en espais educatius.
Col·laboradora de l´Associació Tdah Catalunya impartint tallers de desenvolupament de competències emocionals basats en Mindfulness per a nens, joves i adults.
Formadora en centres socioeducatius en intervencions basades en Mindfulness per a professionals de la salut i l´educació.

Calendari			
Curs	1a part	Sessió 1. Mindfulness	Dij. 16/04/15 de 18.30 a 21h
		Sessió 2. Mindfulness	Dij. 23/04/15 de 19.00 a 21.30h
		Sessió 3. Mindfulness	Dij. 30/04/15 de 18.30 a 21h
		Sessió 4. Mindfulness	Dij. 07/05/15 de 18.30 a 21h
		Sessió 5. Mindfulness	Dij. 14/05/15 de 18.30 a 21h
	2a part	Sessió 6. Mindfulness	Dij. 21/05/15 de 18.30 a 21h
		Sessió 7. Mindfulness	Dij. 28/05/15 de 18.30 a 21h
		Sessió 8. Mindfulness	Dij. 04/06/15 de 18.30 a 21h

Preu	**Tot el curs** (8 sessions): 175€ **La 2a part** (S'ha d'haver fet la 1a part): 75€	Socis: 10% de descompte
Reserva	Enviant un mail a info@tdahcatalunya.org, amb el nom, professió, DNI i telèfon, posant a l'assumpte: **Curs Mindfulness professionals**	
Pagament:	Ingrés del total **Banc Sabadell:** **IBAN ES57 0081 01 4089 0001426845** Indicant el nom. **La plaça quedarà confirmada una vegada tinguem la conformitat del pagament.** **La cancel·lació de la plaça implica una penalització del 25% de l'import abonat.**	
Lloc	Parc Sanitari Pere Virgili - Edifici Gregal (despatx) – C.Esteve Terradas, 30 – Bcna.	



Planol detall :

Metro de Barcelona – Línia verda Penitents / Vallcarca

TMB Transports Metropolitans de Barcelona
Linies bus 17, 22, 27, 60, 73 119, 123, 124, 129, 131

Sortida (6) Ronda de Dalt

TDAH Catalunya
Parc Sanitari Pere Virgili
C. Esteve Terradas, 30
Edifici Gregal, planta baixa
08023 Barcelona
932594293 - 697237757
info@tdahcatalunya.org

TDAH Catalunya

L'aparcament del Parc Sanitari aplicarà un 50% de descompte presentant a la Caixa central el tiquet del pàrquing segellat per la nostra entitat.

Ajuntament de Barcelona · Parc Sanitari Pere Virgili · COMSA EMTE APARCAMIENTOS

TDAH CATALUNYA
www.tdahcatalunya.org – info@tdahcatalunya.org
Entitat declarada d'Interès Públic