

MOBILITAT A ISLÀNDIA

“Mindfulness i Meditació”

Erasmus KA1 "Cap al 2030", 2020-1-ES01-KA101-079696

IES SEVERO OCHOA-ELX

18-07-2022

La formació contínua del professorat és un dels pilars més importants, dels diferents programes d'innovació educativa que estem duent a terme. Amb la mirada posada en la sostenibilitat i l'Agenda 2030, amb els seus Objectius de Desenvolupament Sostenible, estem implementant en l'IES Severo Ochoa el Projecte Erasmus “Cap al 2030”.

En aquesta ocasió, ha sigut la nòrdica Islàndia, l'escenari de la mobilitat duta a terme de l'12 al 18 de juny en Reykjavik. El curs ha sigut organitzat per l'empresa Smart Teachers Play More. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible que pretenem promoure amb aquesta activitat són d'una banda l'objectiu número 3 centrat en Salut i Benestar i d'altra banda, l'objectiu 4 basat en l'Educació de qualitat.

A aquesta formació ha assistit la professora del nostre centre Rosa Jurado. En ella han participat 11 docents de huit nacionalitats diferents. El nom del curs ha sigut “Mindfulness i meditació”, i ha estat enfocat a l'aplicació a l'aula, d'aquestes tècniques que promouen l'atenció plena, a més de la cura personal.

Durant set dies i mitjançant dinàmiques actives, s'han explicat les bases de la meditació i el Mindfulness, s'ha dut a terme dinàmiques a l'aula i s'ha mostrat com transmetre-les a l'alumnat, basant-nos en com el fan dins del sistema educatiu islandés.

Les activitats es van realitzar tant en el centre escolar com als voltants, proporcionant una mirada més àmplia sobre les possibilitats que ofereix treballar amb aquesta mena de dinàmiques. També se'ns van oferir activitats culturals amb les quals poder conèixer millor Islàndia, les seues tradicions costums i la dels seus habitants

Més detalladament, el programa va ser:

Dia1: Arribada al centre de formació. Benvinguda. Introducció al sistema educatiu islandés

Dia 2: Introducció al mindfulness i la meditació. Realització de meditacions guiades, tant és posició estàtica com en moviment.

Dia 3: Introducció al Ioga. Ioga a l'aula. Activitats per a dur-les a terme a l'aula. També es va reflexionar sobre l'ús d'aquestes activitats per a aconseguir objectius acadèmics i de creixement personal a l'aula.

Dia 4: Visitem una escola islandesa i una planta geotermal. A més visitem diversos paratges naturals.

Dia 5: Continuem amb tècniques de relaxació i respiració. A més es van compartir bones pràctiques entre tots els assistents.

Dia 6: Continuem amb exemples pràctics i aprofundint sobre el tema.

Dia 7: Va ser una jornada de conclusions i comiats.

Cal destacar que el treball va ser en tot moment pràctic i amb dinàmiques útils per a la seua posterior posada en pràctica i va pertocar per a un útil intercanvi d'experiències entre tots els participants.

Va haver-hi també moment per a visitar alguns llocs claus amb la finalitat de conèixer millor la cultura islandesa, així com perquè, persones nativa, ens contaren interessants històries sobre l'illa.

Cal destacar el bon fer i l'excel·lent organització de les dues formadores i responsables del curs, G, que van compartir tot el seu saber amb el professorat assistent.

Aquesta experiència ha sigut valorada com altament positiva ha sigut compartida amb els docents que es van mostrar interessats, el passat 29 de juny. El curs que ve, juntament amb altres docents que també es formaran en el tema, es començaran a realitzar activitats a l'aula, que esperem que servisquen d'ajuda al nostre alumnat.



El projecte està cofinançat pel programa Erasmus+ de la Unió Europea. El contingut d'aquest article és responsabilitat exclusiva de l'IES Severo Ochoa i ni la Comissió Europea ni el Servei Espanyol per a la Internacionalització SEPIE, són responsables de l'ús que es puga fer de la informació ací difosa.