

MINDFULNESS

Wprowadzenie technik
treningu uważności
przez nauczycieli

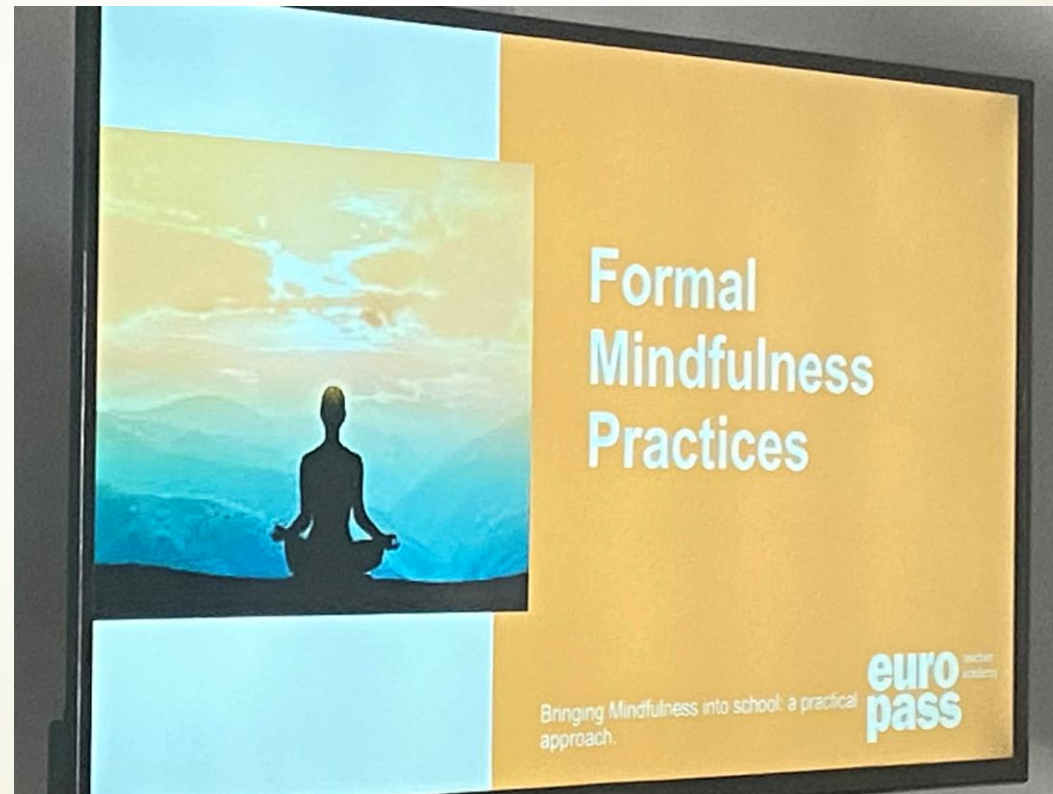
KURS METODYCZNY Erasmus+



Dzień 1 – poznanie grupy, wprowadzenie do uważności




Dzień 2 - historia i nauki powiązane z uważnością, korzyści dla uczniów i nauczycieli, praktyki skoncentrowanej uwagi

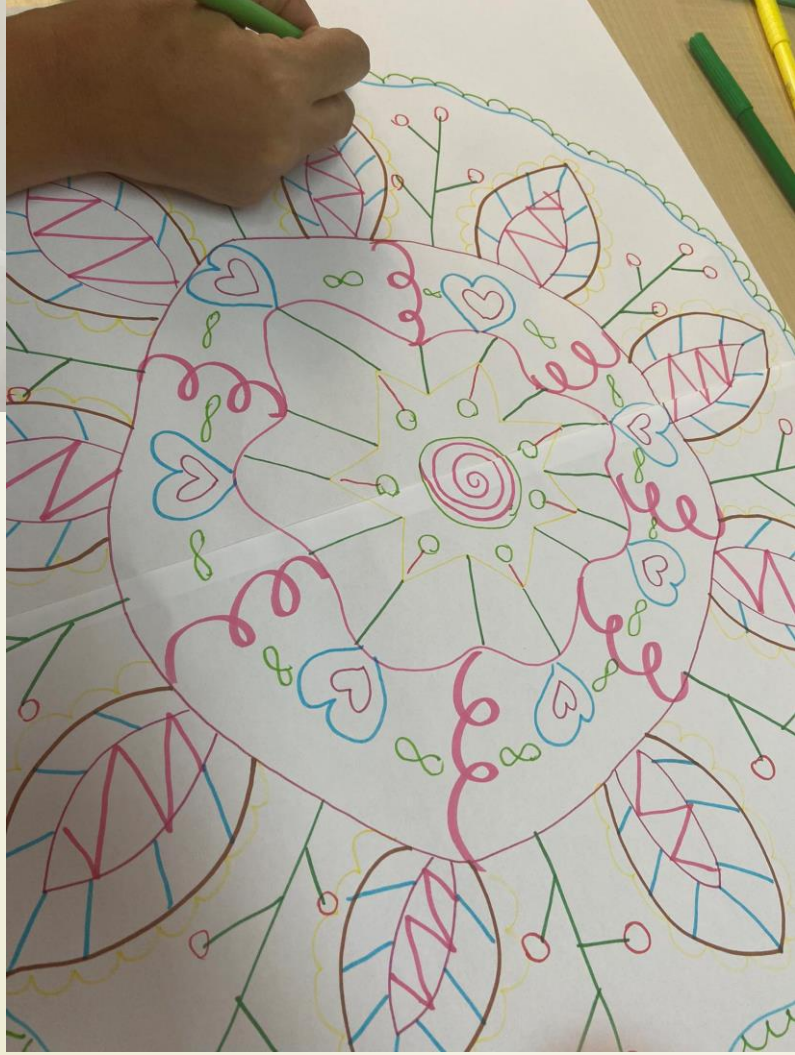




Dzień 3 – ćwiczenia praktyczne

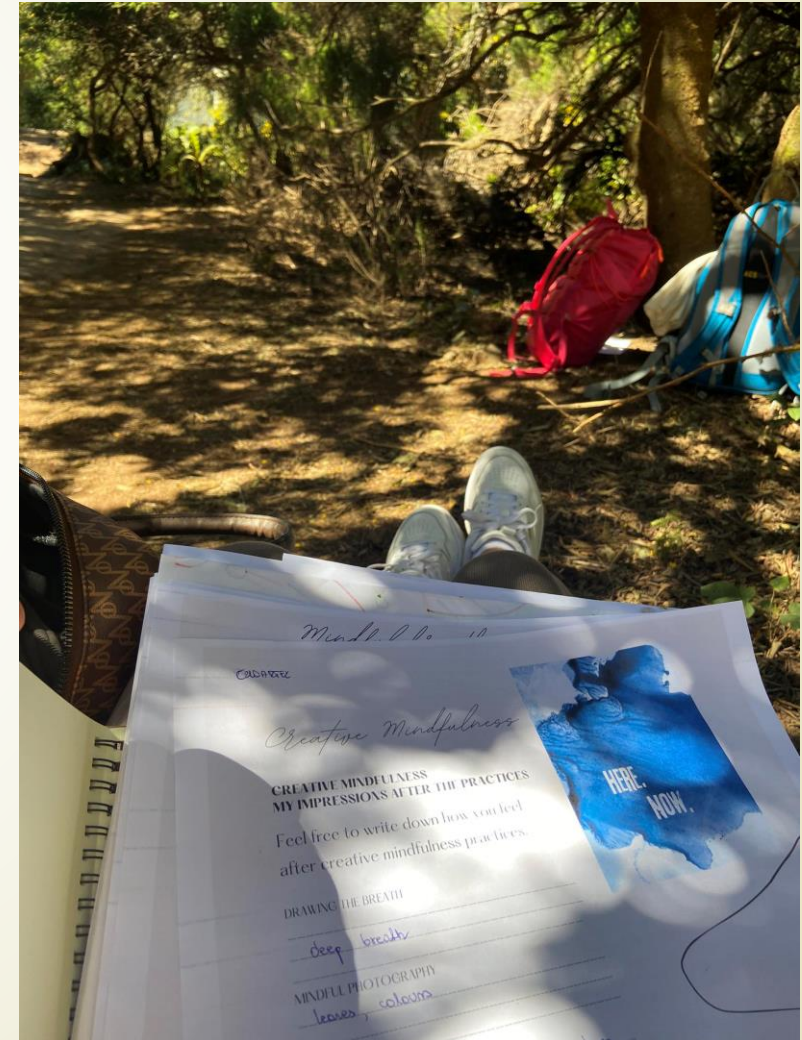
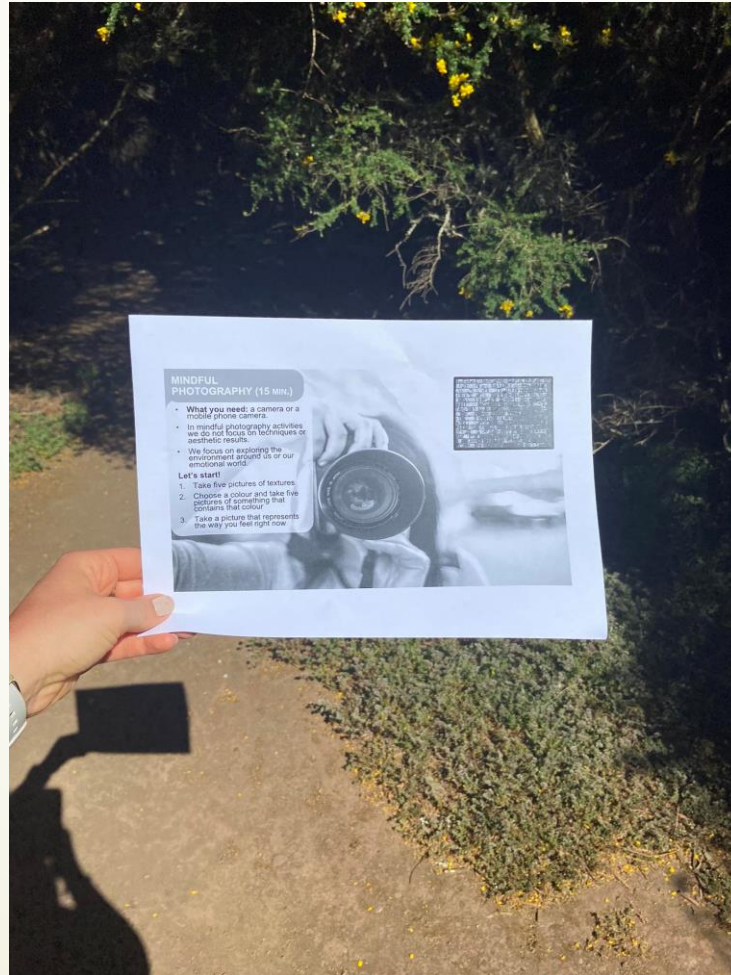
- uważna sztuka: lepienie z gliny, rysowanie przy muzyce, łączenie kartek, mandala w parach;**
 - uważność ciała;**
 - uważność ruchu – yoga, taniec;**
 - uważne pisanie;**
 - uważne fotografowanie;**
- 







Dzień 4 – uważny oddech, ćwiczenia praktyczne w górach Anaga.







Dzień 5 – podsumowanie, ewaluacja i zakończenie

