|  |
| --- |
| **INFORME FINAL MOVILIDAD INDIVIDUAL KA1** |

|  |
| --- |
| A.- INFORMACIÓN GENERAL |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A.1.- DATOS DEL PROGRAMA | |  |
| PROGRAMA | Erasmus+ KA1 | |
| NÚMERO DE PROYECTO | **2017-ES01-KA104-036972** | |
| CURSO | 2017-2018 | |
| TIPO DE ACTIVIDAD FORMATIVA | Curso estructurado | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A.4.- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DE FORMACIÓN | |  |
| TÍTULO | Mindfulness for teachers | |
| INSTITUCIÓN ORGANIZADORA | Europass | |
| DIRECCIÓN | Via Sant’ Egidio 12- Florencia | |
| PAÍS | Italia | |
| FECHA DE INICIO | 29/01/2018 | |
| FECHA DE FINALIZACIÓN | 03/02/2018 | |
| IDIOMA DE LA ACTIVIDAD | Inglés | |

|  |
| --- |
| B.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA |

|  |
| --- |
| B.1.- CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA |
| Describa brevemente el contenido, forma y naturaleza de la actividad realizada :tutoría individual, clases, grupos de trabajo, talleres prácticos/seminarios, buenas prácticas, uso de las TIC, presentaciones, visitas a otros centros, actividades culturales, excursiones, etc… |
| El curso está estructurado para establecer las bases de una práctica de Mindfulness personal, y cómo se puede integrar en las clases, incidiendo en los beneficios que aporta tanto para el profesorado como el alumnado en aspectos como el estado de ánimo, la facilidad para centrarse, reducir el nivel de estrés, una comunicación más empática y efectiva, etc... |

|  |
| --- |
| B.2.- BUENAS PRÁCTICAS – 2 AL MENOS |
| Incluya una descripción detallada de, al menos, 2 tareas/ ejercicios/ bibliografía/ links/ webs/ vídeos/etc… |
| - The center for nonviolent communication: <https://www.cnvc.org/>  - VIDEO: Culture of peace at school- nonviolent communication <https://www.youtube.com/watch?v=GTeQbzys3tw>  - Feelings inventory – Se puede trabajar en clase de inglés (también en español): <https://www.cnvc.org/Training/feelings-inventory>  - Meditation practice guide:  https://www.youtube.com/watch?v=GTeQbzys3tw |
| C.- ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN |