**PREGUNTAS PARA PARTICIPANTES DE FORMACIÓN EN CENTRO**

**Conchi Rodríguez Carmona.**

**1. ¿Qué hemos hecho hasta ahora?**

 He asistido a las Jornadas de Mindfulness organizadas por el CEP Marbella-Coín al inicio del curso escolar.

Formación en Centro: seis sesiones presenciales de formación, cuatro de ellas de entrenamiento en la gestión emocional y dos de intervención en el aula.

Todo lo aprendido en la formación ha sido puesto en práctica con el alumnado: los centramientos, relajación y distintas dinámicas, semáforo de los conflictos y gestión de nuestras emociones, técnicas de grupo y trabajo cooperativo.

**¿Qué me ha aportado como docente?**

 Me ha aportado nueva estrategias para solventar situaciones cotidianas en el aula desde la perspectiva emocional.

 Como directora me ha aportado herramientas para la dinamización del grupo, percepción emocional, técnicas de intervención en situaciones cotidianas tanto con profesorado como con las familias.

**¿Qué ha aportado al Centro?**

 A nivel de centro ha aportado una mejor cohesión del grupo, ya que hemos podido tener un conocimiento más profundo de nuestros compañeros y mejor clima de convivencia.

**2. ¿Se están cumpliendo los objetivos del proyecto? Valora los resultados señalando los logros y las dificultades con respecto a tus prácticas anteriores. TABLA PERSONALIZADA CON OBJETIVOS.**

 Los objetivos del proyecto se están cumpliendo con creces, el hecho de asistir un 80% del claustro a la formación ya es un logro. Los ponentes han sido muy acertados en sus contenidos y capacidad de motivarnos. Hemos conseguido nuestros objetivos con creces.

.

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS** | **VALORACIÓN 1 (poco) a 5 (mucho)** |
| Mejorar autocontrol  | 5 |
| Mejorar las técnicas de relajación | 5 |
| Mejorar el clima de aula  | 4 |
| Mejorar el clima del centro  | 4 |

**3. ¿Qué has puesto en práctica en el aula/centro de todo lo visto hasta ahora en este proyecto? Explica cómo lo has hecho y da tu valoración.**

 Principalmente dinámicas de centramiento y relajación. También actividades múltiples de cohesión y conocimiento de las emociones. Centramientos en los claustros.

**4. Una vez recibida la formación en esta temática y reflexionado sobre ella. ¿Consideras necesario ajustar o cambiar el proyecto a partir de ahora? ¿En qué aspectos? ¿Necesitas asesoramiento para llevarlo a cabo?**

 Ha estado perfecta tal y como ha sido, tanto en el diseño de las sesiones, contenidos y elección de los ponentes.