



ACTA SESIÓN PRESENCIAL FORMACIÓN

NÚMERO: 1

MODALIDAD: GRUPO DE TRABAJO

En la localidad de Torre del Mar, siendo las 16:30 del día 6 de noviembre de 2019, se reúne los/as componentes del equipo de trabajo:

TÍTULO: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA EN EL AULA
CENTRO: IES MIRAYA DEL MAR

A continuación se procede al desarrollo del orden del día establecido:

1. ORDEN DEL DÍA

1. Presentación del ponente Antonio Castellón y de la dinámica de sus sesiones y su seguimiento.
2. Presentación e inquietud de cada uno de los asistentes a la sesión.
3. Puesta en práctica de sencillas prácticas de *mindfulness* útiles para nuestra práctica personal y aplicables en el aula.: atención a la respiración.
4. Muestra de su plataforma y oferta de actividades y meditaciones en ella.

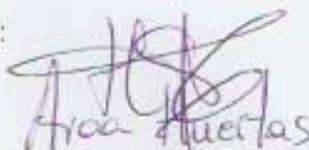
Tras el análisis y debate de cada uno de los puntos, se llega a los siguientes acuerdos:

2. ACUERDOS:

- Tendremos con él 2 sesiones más una en diciembre y otra final de enero o febrero (fechas por confirmar)
- Nos inscribiremos en su plataforma <http://campus.creamindfulness.es>, con unas claves que nos enviará por correo en un grupo que hará.
- Tareas para la próxima semana:
 - La meditación informal en dos tareas de un modo constante y diario.
 - Todos los días has de practicar sentado: La meditación "Atención Respiración" y la meditación "Silencio y campanas", esto es sentarte en silencio a conectar con tu respiración sin guía.
 - Leer el documento ¿Para que Mindfulness?
 - Visiona la Conferencia de Freddy Kofman y toma nota de dos frases que te llamen la atención y dos ideas que se transmitan que te hayan llegado para debatirlas en la próxima sesión.
 - También puedes ver la Conferencia Mindfulness y Salud de Antonio Castellón.

Y sin más asuntos que tratar, siendo las 19:30 horas del día indicado, se levanta la sesión de la que se deja constancia mediante la presente acta.

Fdo:


Arca Huertas