

FASES DEL PROGRAMA

1. Diagnòstic.
2. Formació.
3. Intervenció a l'aula.
4. Avaluació.



SERVEIS

- CURSOS I TALLERS.
- CONFERÈNCIES.
- ASSESSORAMENT A CENTRES.
- CONSULTORIA PEDAGÒGICA.

EQUIP DE TREBALL

Coordinació:

Dr. Luis López González. (UB).

Assessors:

Dr. Rafael Bisquerra (UB). Psicopedagogia.

Dr. Manuel Álvarez (UB). Pedagogia.

Dr. Alberto Amutio (UPV). Recerca.

Llic. Fernando Tobías (UPM). Meditació.

Llic. Pere Led. Convivència i mediació.

Llic. Caroline Copestake. Suport terapèutic

Formadors:

Equip interdisciplinari d'Infantil, primària, ESO, batxillerat.

CONTACTE



Programa TREVA

Grup de Recerca TREVA

Tel. 659 22 86 20 • luislopez@programatreva.com

www.programatreva.com

PROGRAMA TREVA

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ
A L'ESCOLA

www.programatreva.com



Programa TREVA



Passeig de la Vall d'Hebron, 17
08035 Barcelona

PRESENTACIÓ

El Programa **TREVA** (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) és una proposta d'intervenció pedagògica. La seva missió és portar a les aules la **RELAXACIÓ** i la **MEDITACIÓ** des de la senzillesa i el rigor científic. Pretèn dues finalitats:

- a) Respondre a la necessitat de calma que hi ha en els centres educatius.
- b) Oferir nous recursos per a l'aprenentatge.

DIRIGIT

A tots els estaments de la comunitat educativa: docents, alumnes i AMPA.

FONAMENTS

- Neurociència i neurobiologia.
- Psicologia experiencial.
- Intel·ligències múltiples.
- Psicopedagogia emocional.

METODOLOGIA

Anàlisi del diagnòstic inicial. Tot partint de la pròpia experiència es van integrant els recursos psicocorporals mitjançant exercicis pràctics durant la formació. Suport audiovisual i dossier de treball. Aplicació a la pròpia realitat docent. Presencial i vivencial.

OBJECTIUS

Desenvolupar la **COMPETÈNCIA RELAXATÒRIA** de docents i alumnes per a:

- Millorar la **METODOLOGIA I LA DIDÀCTICA** (INNOVACIÓ PEDAGÒGICA).
- Disminuir l'**ESTRÈS** i el malestar docent (SALUT).
- Millorar el **CLIMA D'AULA** i de centre (CONVIVÈNCIA).
- Desenvolupar la **INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL** (INTERIORITAT).
- Afavorir el **RENDIMENT ACADÈMIC** (APRENTATGE).

CONTINGUTS

I. LES 9 "TREVA"

1. Atenció (*Mindfulness*).
2. Respiració.
3. Visualització.
4. Veu i parla.
5. Consciència sensorial.
6. Relaxació (*letting go*).
7. Postura.
8. Moviment.
9. Energia.

I. 2 APLICACIONS ESPECÍFIQUES

- Enfocament emocional (*Focusing*).
- Relaxació.
- Concentració i silenci mental.
- Energetització.
- Centrament.
- Interioritat.

2. ORIENTACIONS DIDÀCTICO-METODOLÒGIQUES

3. EL PLA D'INTERVENCIÓ.

4. INSTRUMENTS D'AVUACIÓ.