



BOIRA
editorial

PrisMa

Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 7



BOIRA
editorial

PrisMa

Aquest és un **programa d'entrenament de la ment** en 7 vídeos curts.

L'objectiu és **comprendre com funciona la ment** per tal de poder governar-la.

En l'última lliçó d'aquest programa donarem **5 recursos molt útils** per aconseguir dominar la nostra ment definitivament. Aquests recursos són:

- **La respiració profunda durant un minut calma la nostra ment.**
- **Meditar en silenci durant una estona, concentrar-nos en la meditació.**
- **Entrenar la voluntat i l'atenció.**
- **Fer una llista de les coses a millorar com a persona.**
- **Aprendre a resoldre els conflictes parlant.**

Tots aquests passos tenen com a objectiu aconseguir **focalitzar la ment** en pensaments concrets i poder potenciar l'atenció. Quan aprenguem que nosaltres som els amos dels nostres pensaments i **governem la nostra ment**, governarem la nostra vida.

Proposta de treball a l'aula:

Per treballar la respiració abdominal:

.- Proposeu a l'alumnat que cerqui a Internet un vídeo curt i clar sobre com respirar per relaxar la ment. Mireu els diferents vídeos i busqueu criteris per decidir quin és més clar i més útil. Així no només aprendran a cercar, sinó també a aplicar criteris al que troben: no tot el que surt a Google és veritat!

Per treballar la meditació a l'aula:



BOIRA
editorial

PrisMa

.- Podeu fer el mateix que en el punt anterior. També podeu dividir la classe en dos grups i que uns busquin un vídeo curt, clar i útil sobre respiració i els altres sobre meditació.

Entrenar la voluntat:

.- Demaneu a l'alumnat que facin un llistat de reptes de domini de la pròpia voluntat i repteu-los a aconseguir-los. Igual com en els jocs d'ordinador van passant de nivell, aquí també tenen el repte de passar de nivell. Qui es mana a si mateix/a és lliure: qui ho aconseguirà?

Llista d'allò que jo he de millorar com a persona:

.- Dialogueu amb el vostre alumnat, tal com proposa el vídeo, i que cada persona esculli un aspecte que el farà créixer: si tothom té clar on ha de focalitzar la seva atenció, les probabilitats d'assolir-ho són molt més altes. A més, els fa responsables de la pròpia conducta, els empodera: el que jo faig depèn de mi.

Aprendre a resoldre els conflictes parlant:

.- Mireu amb atenció la proposta de la "cadira que escolta i la cadira que parla" per resoldre conflictes. Que l'alumnat faci una demostració teatralitzada i comproveu que tothom coneix els passos. Demaneu-los que ho apliquin la propera vegada que tinguin un conflicte. Les primeres vegades paga la pena que vosaltres hi sigueu per assegurar que els passos es segueixen correctament; quan tinguin pràctica ja no caldrà.

A més dels recursos que hem ofert en aquest vídeo, a www.prisma.cat trobareu un pla **anti-bullying** de quatre setmanes. També, a **Boira Editorial** trobareu una



BOIRA
editorial

PrisMa

col·lecció de recursos en vídeo per als infants molt útils i un llibre anti-*bullying*, aquí teniu el link. Tots els enllaços estan al final d'aquest document.



BOIRA
editorial

PrisMa

Gaudeix del programa d'entrenament gratuït.

Beneficia el teu alumnat.

Gràcies per ser aquí.

Daniel Gabarró

Mestre i psicopedagog

www.danielgabarro.cat

Altres materials

A Boira Editorial (www.boiraeditorial.com) pots trobar material realitzat o supervisat pel Daniel Gabarró:

- **Quadern "Dominar l'ortografia"**: ensenya el **procés mental** de la bona ortografia i redueix les faltes entre un 50 i un 80%
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-lortografia>
- Sèrie de **5 quaderns "Dominar els problemes matemàtics"**: ensenyen el **procés mental** per resoldre els problemes matemàtics.
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-els-problemes-matematics>
- **Quadern "Dominar les taules de multiplicar"**: ensenyen el **procés mental** per aprendre les taules amb la meitat de temps i esforç
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-les-taules-de-multiplicar>
- També trobareu petits **vídeos gratuïts per tractar temes claus a l'aula**: la mort explicada als infants i adolescents, el bullying, la prevenció d'abusos sexuals, com explicar el divorci als infants, etc.
<https://boiraeditorial.com/ca/formacio/pedagogia>



BOIRA
editorial

PrisMa

A **PrisMa** (www.prisma.cat) pots trobar 5 cursos d'en Daniel Gabarró reconeguts pel Departament d'Educació:

- **Dominar l'Ortografia: el Mètode Visual** (40 hores). Autor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/dominar-ortografia-metode-visual>
- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Autoconeixement per a Docents** (30 hores).
Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-autoconeixement-docents>
- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Eines per a Docents** (30 hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-eines-docents>
- **Escoles Segures: Estratègies per Prevenir i Afrontar el Bullying** (40 hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/estrategies-prevenir-afrontar-bullying-escoles-segures>
- **Màrqueting per a Escoles** (60 hores). Autor i tutor del curs
<https://www.prisma.cat/cursos/marqueting-escoles>



PrisMa