

## **FITXA DESCRIPTIVA DEL TALLER**

### **TÍTOL**

Mindfulness en educació

### **TALLERISTA**

Benito Gallardo Durán, educador, instructor de mindfulness, artterapeuta i enginyer. Amb 17 anys d'experiència al món educatiu, treballa actualment a un centre d'educació secundària impartint Tecnologia, Mindfulness i Expressió Artística Terapèutica i coordinant el programa "Equalització" basat en mindfulness, dirigit a alumnes, professors i PAS.

«La felicitat és possible, aquí i ara mateix, però cal cuidar-la i regar-la, com faria un jardiner amorós amb el seu estimat jardí».

### **CONTINGUT DEL TALLER**

Mindfulness (o atenció conscient) és l'habilitat per connectar de forma directa amb l'experiència personal del moment present, acceptant plenament la realitat tal com és, i responent a ella conscientment en lloc de reaccionar automàticament. Proporciona equilibri intern, un augment gradual de presència i consciència, reduint insatisfacció i estrès.

Les nostres relacions i la nostra felicitat depenen en gran mesura de l'estat de la nostra ment. Mindfulness és un estat de presència que es pot entrenar i que facilita la connexió amb nosaltres mateixos, els altres i l'entorn. En aquest taller coneixerem i experimentarem l'atenció plena, i oferirem recursos pràctics per cuidar i cultivar de forma quotidiana i als centres educatius el nostre espai interior, o l'art de la presència, que és l'art de viure.