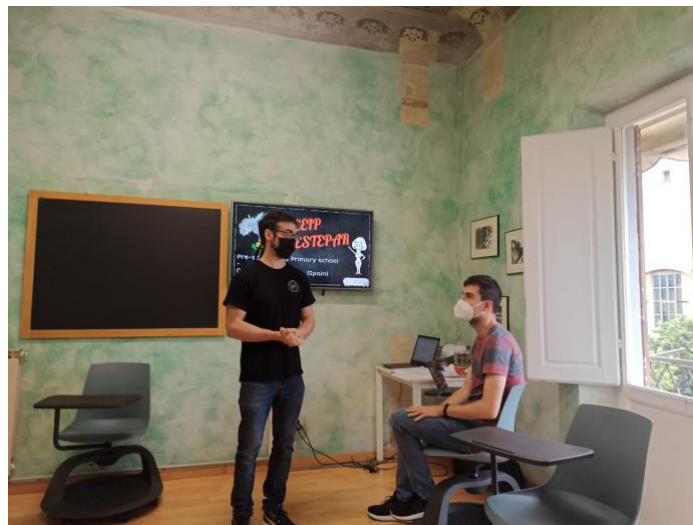




PROJECTES EUROPEUS ERASMUS + KA1 **«CEIP Estepar: educació basada en hàbits saludables»** **2020-1-ES01-KA101-080966**

MOBILITAT A ITÀLIA

Recentment, Ernesto Domenech i Héctor Ramírez, mestres del CEIP Estepar de Castelló, van participar en el curs “*Life coaching for teachers: happy teachers for better students*”, que forma part del projecte “CEIP Estepar: educació basada en hàbits saludables”. La mobilitat tingué lloc a Florència, Itàlia, del 7 a l’11 de juny de 2021.



La formació va ser impartida per Susan Gagliano, que és mestra d’Educació Primària i formadora de docents. La seua especialitat és intel·ligència emocional, benestar del professorat i habilitats d’ensenyament del segle XXI. Actualment, és la responsable d’alguns dels cursos de formació que ofereix Europass Teacher Academy. Aquesta institució formadora té més de 29 anys d’experiència i ofereix un gran catàleg de cursos de formació presencials i en línia, relacionats amb temàtiques com arts i benestar, gestió de l’aula, creativitat i habilitats toves o *soft skills*, TIC, idiomes i CLIL o innovació escolar.

El contingut del curs va versar sobre com establir límits saludables per fer front a l’excés de treball, regular les emocions, utilitzar l’assertivitat per respondre adequadament a les demandes dels altres, maximitzar els punts forts de cada membre del claustre, minimitzar les presses i la pèrdua de temps. L’objectiu és assolir una de les finalitats del projecte, que és millorar el benestar mental de mestres i alumnat. Pel que fa als participants, hi va assistir un grup compost de docents de nacionalitat espanyola i polonesa.



Durant el curs, la formadora va facilitar tècniques i dinàmiques de treball en grup, compartint les seves experiències en entorns internacionals, experimentant tècniques de comunicació eficaços, atenció plena (*mindfulness*) i eines de gestió creativa.

La finalitat és la prevenció dels efectes de l'estrès en el professorat, mitjançant estratègies saludables per a fer front a la demanda de treball diària. A més, l'adquisició i posada en marxa de tècniques per a millorar l'equilibri emocional dels nostres estudiants, reduir efectes derivats de l'estrès i l'ansietat i ajudar-los a millorar la consciència de si mateixos. Aquestes tècniques seran posteriorment adaptades al context del nostre centre, la nostra aula i els nostres estudiants.

Per últim, afegir que l'escola continua, d'aquesta manera, internacionalitzant el CEIP Estepar, ja que s'han establert nous contactes amb docents d'altres països.

La formació ha estat valorada positivament pels mestres, ja que ha permès aprofundir en els objectius que volem assolir mitjançant aquest projecte Erasmus. Podreu trobar més informació a la web del nostre centre, CEIP Estepar de Castelló.