

ACTA DE REUNIÓN DO SEMINARIO

TÍTULO:

PFPP O2231120 loga e mindfulness para nenos e nenas

CENTRO:

CEIP PLURILINGÜE MANUEL SUEIRO

DATA DA REUNIÓN:

24/01/2023

HORA INICIO: 17:00**HORA REMATE:** 19:00**TOTAL HORAS DE REUNIÓN:** 2**ASISTENTES:**

MARÍA AMELIA ALONSO PINTO

NORBERTO BLANCO DORRIO

BEATRIZ CID FERNÁNDEZ

MARTA HERNÁN LÓPEZ

MARÍA CONCEPCIÓN LÓPEZ MARTÍNEZ

MARÍA DEL MAR PEREIRA GIL

BEGOÑA RODRÍGUEZ ÁLVAREZ

EVA VIDAL FERRO

MILLÁN ALVAR NÓVOA

NAIR CALVO RIOS

MARÍA SOL FERREIRO LÓPEZ

DOLORES HERVELLA NAVARRO

MARÍA INMACULADA LORENZO CANCIO

JOSÉ MANUEL REGO GARCÍA

FLORA SÁNCHEZ MONCLOVA

AUSENTES:**ORDE DO DÍA**

Emocións e mindfulness. A Ciencia e as emocións. Xestionar e regular as emocións. Prácticas.

Iniciación a Iniciación ao mindfulness

Fundamentos teóricos de mindfulness

Práctica do mindfulness.

TEMAS TRATADOS

Coñecemos ferramentas de autorregulación emocional, cognitiva, fisiolóxica e sensorial.

Busqueda da diminución dos estados de ansiedade e estrés, mediante a práctica.

ACORDOS E COMPROMISOS

Comprometémonos a reflexionar sobre as vantaxes da implantación do mindfulness e o ioga na nosa práctica docente.

PROPOSTAS PARA A PRÓXIMA

Revisar na aula virtual a documentación sobre mindfulness .

En Ourense, a 24 de xaneiro de 2023

O/A Coordinador/a:

Asdo: MARÍA CONCEPCIÓN LÓPEZ MARTÍNEZ