

Sessió 3

Atenció plena

OBJECTIU: Es treballa la habilitat d'estar plenament atent, tant de forma concentrada com oberta	
MATERIALS: Opcionalment música relaxant de fons i/o imatges	
SESIÓN/CURSO: 3ª sessió de 3, curs de desenvolupament de la atenció i la concentració en la ESO	DURADA: 10 minuts
PARAULES CLAU: relaxació vivencial, atenció	
INTRODUCCIÓ 2'	Diem a l'alumnat que en els 10' següents els convidem a que dediquin una estona a simplement estar amb ells/es mateixos/es, i ser ells/es mateixos/es. Busquem uns minuts agradables, sense pressions externes. El professorat només guiarà l'experiència. Podem usar com a introducció la pàgina http://relaxmed.eu/index.php/2018/03/14/la-relaxacio-conscient-o-vivencial/
PRÀCTICA 5'	Triem un dels següents exercicis <ol style="list-style-type: none">1. Concentració en el aquí i ara2. Veure imatges i/o escoltar música relaxant3. Auto-massatges
FINALITZACIÓ 3'	Preguntem «com us sentiu ara mateix?» També si ha estat agradable, fàcil, difícil, etc
RECURSOS	En la pàgina http://relaxmed.eu/ → Mindfulness trobareu: Concentració en el aquí i ara: Mindfulness per el benestar i salud personal , Exercici 2: viure el present Imatges i música relaxants: Exercicis de consciència corporal , Exercicis 3 i 4 Escàner corporal: Relaxació atencional muscular , Tècnica 3
OBSERVACIONS	Tots els exercicis han de ser practicats amb tota la atenció enfocada al que s'està fent, a les sensacions, ha de ser una experiència. És d'aquesta forma que es desenvolupa, pas a pas, la habilitat d'enfocar la atenció de forma relaxada.

Sessió 3

Atenció plena

Sessió 3

Atenció plena