

LIFE COACHING : “HAPPY TEACHERS FOR
BETTER STUDENTS”



ERASMUS + KA101 NIZA

ABRIL 2022 (10/04/2022-17/04/2022)

OBJETIVOS DEL CURSO: "Happy Teachers for Better Students" Europass Academy. International House (Niza)

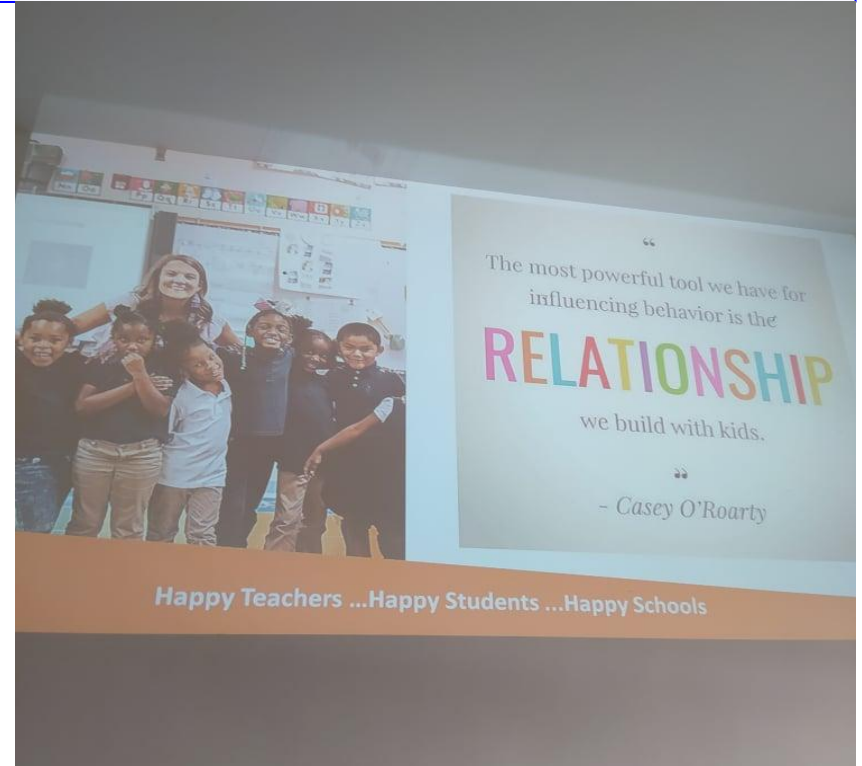
-Tomar conciencia de nuestro papel como profesor y de lo que significa formar parte de un equipo más grande.

- Promover el equilibrio entre la vida laboral y personal, la satisfacción y la eficacia para evitar el estrés en el lugar de trabajo.

- Establecer límites saludables para hacer frente a la sobrecarga de trabajo, como por ejemplo desconectar una vez terminada la jornada en el aula.

_ Reflexionar y refrescar nuestro enfoque de la enseñanza, mientras aprendemos a maximizar nuestros puntos fuertes y construirnos a nosotros mismos como profesores

_ Practicar técnicas de comunicación efectiva y *mindfulness*, así como experimentar herramientas creativas de gestión.



PRIMER DÍA . DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

- El primer día comienza con dinámicas sencillas de presentación. Los participantes en el curso escribimos nuestros nombres en un cartel y en grupos de 3 personas en cada mesa vamos respondiendo a preguntas sobre nosotros (trabajo, familia, anécdotas sobre el viaje a Niza...) que nos va marcando la profesora. Después de hablar unos minutos, transmitimos la información sobre nuestros compañeros al resto de las mesas.
- El grupo lo componemos 9 personas con un bagaje tanto profesional como personal muy heterogéneo: 2 compañeras vienen de Irlanda, 4 compañeros de Alemania (2 de ellos trabajando en el mismo centro), 1 compañera francesa de Niza, 1 compañera de origen australiano pero trabajando en Amsterdam y yo la única participante española.
- Antes de dar por finalizada la primera sesión, cada participante hace una exposición sobre el centro educativo al que pertenece, mostrando videos sobre los programas que desarrolla , instalaciones , Actividades y funciones que realizamos.



FOTO DE GRUPO EN EL PARQUE FRENTE A LA ESCUELA.



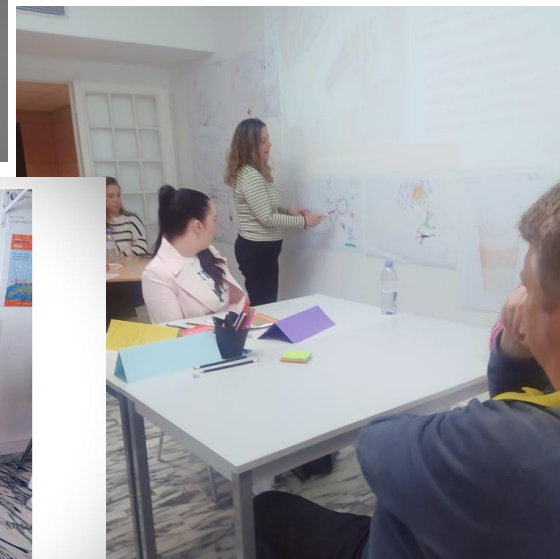
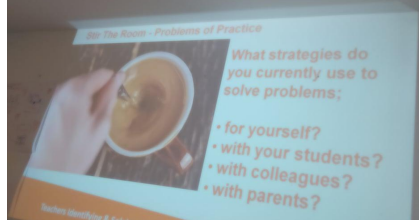
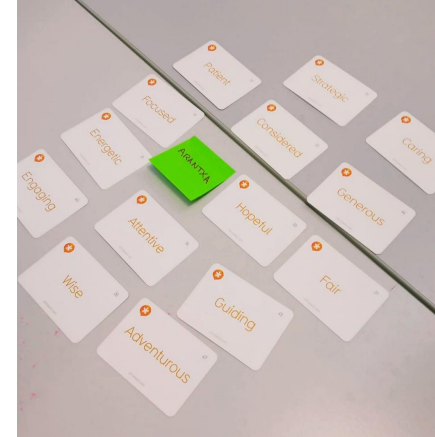
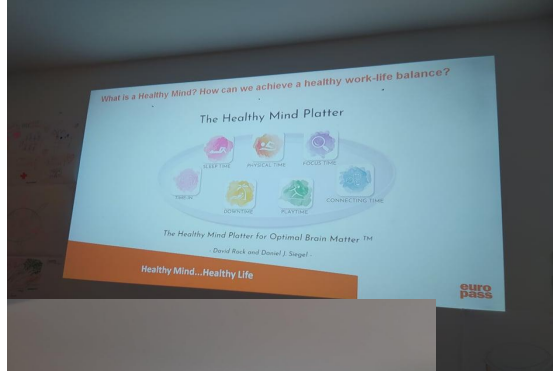
LAS CLASES

- Las clases son de Lunes a Viernes porque los Sábados hay excursiones y Actividades de Ocio , organizadas por la Academia.
- Normalmente se empieza a las 8:30 y se termina sobre las 13:00. A las 11:00 solíamos hacer un descanso de unos 15 minutos para tomar un café o pasear por un parque que está frente a la escuela.
- Las actividades son en su mayoría prácticas y fomentan principalmente la expresión de nuestras emociones por medio de la creatividad, la comunicación entre los participantes a la hora de plantear nuestra realidad en el aula y en nuestros centros. .Se trabaja en mejorar nuestras habilidades en la resolución de conflictos.



LAS ACTIVIDADES.

- Entre las actividades más interesantes que hemos desarrollado durante el curso están:
 - . SWOT analysis (Análisis de nuestras fortalezas, debilidades y Amenazas en nuestros lugares de trabajo).
- Representación de conceptos como la felicidad, el “Coaching”, “ Healthy platter ó nuestro plato saludable de vida a través de dibujos.
- Sesiones de Mindfulness al final de cada sesión.
- Análisis de reflexiones y citas en las que se basa “ Proyecto zero”, un proyecto pionero en Harvard cuyas investigaciones van encaminadas al manejo de diversas situaciones en el contexto educativo en un mundo que va evolucionando.
- Probing Questions Protocol. Disposición de los participantes en círculo, formulación de preguntas para intentar resolver un dilema y hacer llegar al implicado al meollo de la cuestión.



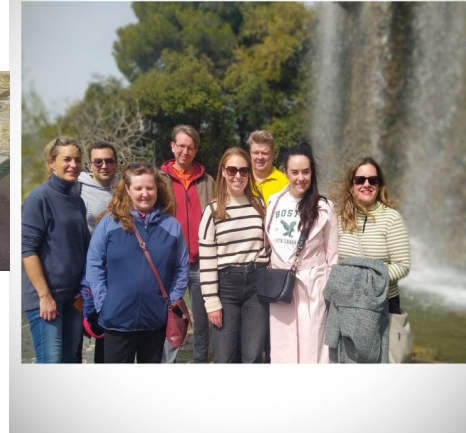
OCIO EN GRUPO

Por la tarde y después de las clases , algunos días se organizaron actividades de ocio y tiempo libre para interactuar con los demás participantes del grupo.

Uno de los días, una de las profesoras francesas nos hizo de guía , enseñándonos algunos de los lugares más emblemáticos de la ciudad de Niza. Subimos al castillo situado en una colina, desde donde pudimos disfrutar de unas vistas espectaculares y también de unas bonitas cascadas.

Otro de los días, el sábado 17 de Abril, algunos compañeros nos apuntamos a una Tour Gourmet donde pudimos degustar comida y bebida local. Personalmente, me encantaron las cervezas artesanales y las *Galettes*. Ese mismo día visitamos lugares muy interesantes , como el mítico mercado de las flores, pastelerías del 1820, tiendas especialistas en todo tipo de aceites, donde pudimos probar algunos de ellos. Fue una experiencia extraña y a la vez curiosa....

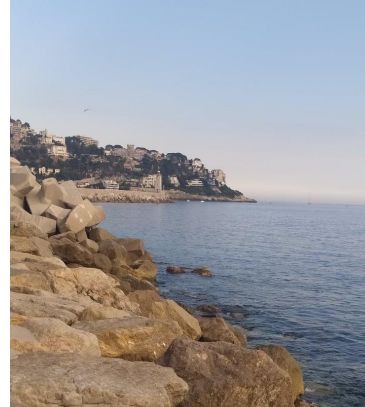
Finalmente, algunas compañeros decidimos hacer un pequeño crucero en un barco que nos hizo un recorrido por enclaves cercanos como Cannes , Mónaco y las mansiones junto a la costa que pertenecen a celebridades como los *Rolling Stones*.



LOCALIZACIÓN: NIZA

Niza (Nikaia) , fundada por los griegos hace más de 2300 años y ubicada en la Riviera Francesa es , en mi opinión, un lugar ideal para llevar a cabo cualquier curso de formación.

Entre sus aspectos más favorables destacan su clima agradable, la atmósfera intercultural que da vida a sus calles, lo fácil que es recorrer la ciudad tanto a pie como en tranvía o en otra forma de transporte , el arte moderno mezclado con los trazos que ha dejado a historia, los budas que presiden lo alto de las farolas en la plaza Massena y que se iluminan por la noche en diferentes colores, representando a los diversos continentes. Sin olvidar el aroma a lavanda, que desprenden los puestecillos de su *Mercado de las Flores*, su gastronomía y para mí y en especial, el impresionante color del mar con diferentes tonalidades que confluyen en una sola y su mágica luz que envuelve el entorno , haciéndolo aún más bonito.



GRADUACIÓN. 16/04/2022

- El día 16 de Abril, viernes, se celebró la entrega de Certificados al haber completado el curso con éxito.
- Antes de ello, reflexionamos sobre las expectativas y las metas que nos habíamos marcado al empezar el curso y consideramos si realmente se habían cumplido. Además, analizamos y valoramos los aspectos que tendríamos que cambiar en nuestra vida diaria para conseguir un equilibrio saludable entre todos los elementos que la componen (vida personal y familiar, trabajo, ocio, deporte, lectura, creatividad...)
- Para finalizar esta sesión, tuvimos nuestra última clase de *Mindfulness* y después, antes de despedirnos, compartimos un aperitivo con comida típica de los diferentes lugares de origen de los participantes.



ANÁLISIS DE RESULTADOS.

PUNTOS POSITIVOS

- Al ser un grupo muy variado, con participantes de diversos países y ser el inglés, la lengua vehicular, éste es un aspecto muy favorable para reforzar el idioma.-
- La profesora del curso , Natalie Croome, me pareció muy profesional. Hacía las clases muy dinámicas y participativas. Nos presentó contextos y escuelas muy diferentes en las que había trabajado y compartió con nosotros lo positivo y menos positivo de sus experiencias como docente.
- La necesidad de pararnos y reflexionar sobre aspectos que damos por sentado en nuestras vidas.
- El ritmo del curso es bastante llevadero, no es ni muy intensivo ni muy estresante.
- Niza, una localización maravillosa para llevar a cabo cualquier actividad o curso.
- Los contenidos de cada sesión son muy interesantes y útiles para intentar conseguir un equilibrio entre la vida profesional y laboral.

PUNTOS A MEJORAR...

- Al tener cada participante un perfil profesional muy diferente (profesores de primaria, secundaria, Administrativos y Equipos directivos...), se hace difícil la coordinación a la hora de llevar a cabo futuros proyectos Internacionales.
- Muchos de los participantes acudían al curso con compañeros de sus centros y éste frenaba un poco el socializar después de las clases. En mi opinión, la academia podría proponer más actividades de tiempo libre opcionales (karaoke, cenas, teatro, deportes, excursiones...) para fomentar la integración y los vínculos entre los estudiantes de la escuela.
- Europass es una empresa que está ganando progresivamente gran popularidad y éste hace que el número de alumnos incremente. En este sentido, no hay aulas suficientemente acondicionadas y a veces se buscan espacios que no favorecen la realización de ciertas actividades grupales . Se necesita una reforma en las instalaciones.
- Llevar los contenidos teóricos a la práctica a veces se convierte en una Utopía cuando nos enfrentamos a nuestra Realidad en el aula.

ENLACES DE INTERÉS. RECURSOS



- TED Talk about teaching Mindfulness in Schools t

[Bite-Sized Mindfulness: An Easy Way for Kids to be Happy and Healthy](#)

- The Healthy Mind Platter. This is the one I would like everyone to read:

[The Healthy Mind Platter - Dan Seigel](#)

[The Healthy Mind Platter...a deeper dive](#)

[Life Coaching for Happy Teachers GDrive Folder](#)

- [Project ZERO](#)

<https://thinkingpathwayz.weebly.com/traffic-light-reflection.html?fbclid=IwAR0URa8LwDmgA7NFB02ZvmqdOR5jGJAMxS4suNYguTxGLBPfcKERilxkjGO>