

TRANSFORMANT COS, CAP I COR

La primera sessió és dedicada al **COS**.

L'objectiu és que els alumnes aprenguin a baixar el grau d'activació fisiològica i el nivell d'ansietat amb exercicis de desbloqueig corporal i tècniques de respiració i relaxació, i que millorin la capacitat d'autoobservació i autoconeixement.

A la segona sessió **CAP**, es treballa per millorar la capacitat d'atenció de l'alumne, disciplinar la ment i potenciar l'estat de presència.

S'aprenen respiracions per afavorir la concentració i tècniques de visualització i autoinstruccions per incrementar el nivell d'aprenentatge.

L'objectiu de la tercera sessió **COR**, és reconèixer i escoltar les emocions, i saber quan cal i com transformar-les. També es treballa l'autoconeixement, la regulació de l'impuls, l'empatia i la compassió, per millorar la convivència i educar per a la pau.



SOBRE NOSALTRES

Aula Aura és una entitat sense ànim de lucre, creada amb l'objectiu de promoure activitats entorn del benestar, educació emocional i educació en valors.

Mitjançant el Projecte Educatiu Lotus, accions formatives dirigides a docents, a famílies i organitzant activitats de lleure, tenim com a objectiu fer difusió d'eines de gestió i regulació emocional, que ajudin a millorar el benestar de les persones, invertint en una societat més saludable, conscient i pacífica.



93 8720951 / 607901921



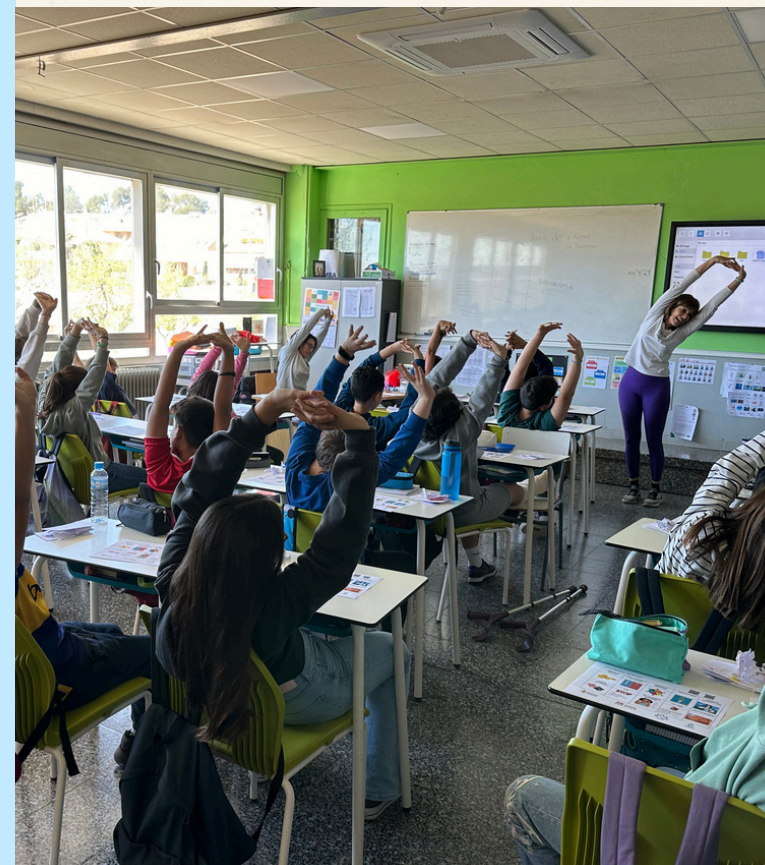
www.aulaura.org



aula.aura16@gmail.com



PROJECTE LOTUS



EL PROJECTE CONSTA DE QUATRE FASES:

FASE 1

El primer any, iniciem el *LOTUS BLANC*, on els infants experimenten les diferents càpsules de **COS, CAP I COR** amb grup partit i en un espai diàfan.

FASE 2

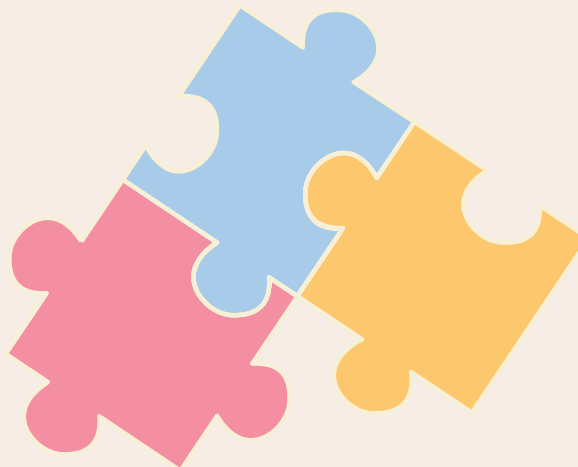
El segon any, treballem a l'aula amb grup sencer, aprofundint i sistematitzant les eines apreses de **COS, CAP I COR** de la Fase 1.

FASE 3

Un cop integrat els aprenentatges de les fases anteriors, es proposa nou contingut basat en eines de la **comunicació assertiva i de pràctiques restauratives**. Per a millorar el clima i les relacions entre l'alumnat, entre l'alumnat i professorat, així com la resta de relacions personals.

FASE 4

A 6è de primària o 4t d'ESO, finalitzem el projecte amb una **sessió pràctica de pensament crític i valors** amb el grup sencer a l'aula. I fem un final de festa, amb una sortida vivència, el **LOTUS BLAU**.



TRES FRONTS D'ACCIÓ

Alumnes:

Dinamitzem les activitats amb els alumnes d'infantil, primària i secundària, en horari lectiu.

Docents:

Realitzem formacions per a sistematitzar a l'aula les pràctiques presentades a l'alumnat, amb el suport del material audiovisual i didàctic Lotus (Càpsules, fitxes i App's)

Famílies:

Fem reunions informatives, formació i activitats Lotus per a famílies interessades a implementar aquestes eines a les seves llars.

“Plantant llavors”
des del 2016

Ajudem als centres educatius a aprofundir i instaurar el treball de les competències transversals CPSAA (Competència Personal, Social, Aprendre a Aprendre), la CC (Competència Ciutadana) i també actuant de ple en el Vector de Benestar.

Actualment, estem en quinze centres educatius del Bages, el projecte es desenvolupa tant a centres de PRIMÀRIA com de SECUNDÀRIA, adaptant continguts a cada grup d'edat i nivell.

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Ajuntament
de Manresa



Ajuntament d'Artés