

MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR EDUCATORS

Galway – wird in Kombination mit ALM und GEN Kursen unterrichtet.

COURSE OUTLINE

The aim of the course is to give the participant a basic foundation into the practice of mindfulness applied to education. Mindfulness is known to improve wellbeing and can foster critical thinking, performance, creativity, and empathy; all of which are valuable life skills which can be transferred to our professional lives. During the course the participant will also develop their emotional intelligence and become more emotionally competent both on an intrapersonal and interpersonal level and thereby enhance their performance and improve their relationships.

Minimum English Level Required: B1 on the CEFR

COURSE OBJECTIVES

To learn the basic theory behind emotional intelligence and mindfulness
To acquire fundamental practical skills to bring that theory into life in their careers
To make the necessary changes to enrich and sustain satisfaction and performance as educators
To increase wellbeing and decrease stress
To become a future ambassador for the transfer of the skills and abilities acquired to others
To enhance communicative skills
The course equips participants to reflect on their experience in the classroom and to foster their professional and personal development. It will also help participants to build their competence and confidence by becoming more conscious of how they relate to the situations and people around them.
Incorporate mindfulness into education as a tool to improve wellbeing and performance.
Become more emotionally competent. Become mindful educators.
Achieve goals without striving too hard. Build a wiser more compassionate

Übersetzung:

KURSÜBERSICHT

Ziel des Kurses ist es, dem Teilnehmer eine grundlegende Grundlage für die Praxis der angewandten Achtsamkeit zu vermitteln

Ausbildung: Achtsamkeit verbessert bekanntermaßen das Wohlbefinden und kann kritisches Denken, Leistung, Kreativität und Empathie. All dies sind wertvolle Lebenskompetenzen, die auf unsere Fachleute übertragen werden können

Während des Kurses wird der Teilnehmer auch seine emotionale Intelligenz entwickeln und werden sowohl auf intrapersonaler als auch zwischenmenschlicher Ebene emotional kompetenter und stärken dadurch ihre Leistung und verbessern ihre Beziehungen.

Mindestens erforderliches Englischniveau: B1

KURSZIELE

Die grundlegende Theorie hinter emotionaler Intelligenz und Achtsamkeit lernen

Grundlegende praktische Fähigkeiten erwerben, um diese Theorie in ihrer Karriere zum Leben zu erwecken

Die notwendigen Änderungen vornehmen, um die Zufriedenheit und Leistung als Pädagogen zu bereichern und aufrechtzuerhalten

Um das Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen

Ein zukünftiger Botschafter für die Weitergabe der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten an andere zu werden

Zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten

Der Kurs befähigt die Teilnehmer, ihre Erfahrungen im Klassenzimmer zu reflektieren und ihre beruflichen und beruflichen Fähigkeiten sowie persönliche Entwicklung zu fördern. Es wird den Teilnehmern auch helfen, ihre Kompetenz und ihr Selbstvertrauen aufzubauen, indem sie bewußter leben.

- Sie steigern Ihr Bewußtsein wie sie sich auf die Situationen und Menschen um sie herum beziehen.
- Integrieren Sie Achtsamkeit in die Bildung als Werkzeug zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit. Mehr werden emotional kompetent.
- Werden Sie achtsamere Pädagogen.
- Ziele erreichen, ohne sich zu sehr anzustrengen. Bauen Sie ein weiser mitfühlender