

How to be a Mindful Teacher?

Mindfulness-based Benefits in Entrepreneurship Teaching and Learning

Kuidas ärksameelsus aitab õpetada ja õppida ettevõtlust?

23.-24. oktoober 2018, SEB Innovatsioonikeskuses (Tornimäe 2, IV korrus)

Dr. Nimrod Sheinman, Israel's Centre for Mindfulness in Education, asutaja ja juht

Õpetamine võib olla väga tänuväärne töö, kuid samas on see ka stressirohke. Sama kehtib ka õppimise kohta. Kutsume majandus- ja ettevõtlusõpetajaid uudsele koolitusele „**Kuidas ärksameelsus aitab õpetada ja õppida ettevõtlust?**“.

Koolituse eesmärk on tutvustada majandus- ja ettevõtlusõpetajatele ärksameelsusel (*mindfulness*) ehk tähelepanu teadvustatud suunamisel põhinevat pedagoogikat, selle meetoodika kasulikkust nii õpetajatele kui õpilastele ning potentsiaalset kasu õpetamise ja õppimise protsessis, sealhulgas ettevõtlusõppes.

Uurime koolitusel, kuidas on võimalik rakendada ärksameelsuse meetodikat hariduse ja ettevõtluse kontekstis, vähendada õpetajate stressi ja tõhustada õpetajate tööd.

Koolitusel kogeme, eksperimenteerime ja abistame üksteist, kasutades ärksameelsuse meetodikat. Uurime, kuidas rakendada ärksameelsuse meetodikat ise ning kuidas aidata õpilastel selle abil edasi jõuda. Uurime, kuidas on võimalik kujundada veelgi inspireeritumat, efektiivsemat ja loovamat ettevõtjat.

Koolitusel integreeritakse kaasaegsed teadmised, kogemustel põhinevad praktikad, grupitöö ning küsimuste-vastuste sessioonid. Koolitus on suunatud õpetajatele, kes on huvitatud ärksameelsuse meetoodika kasutamisest stressi juhtimises, emotsioonide reguleerimises ning heaolu ja enesekindluse suurendamisel. Need kompetentsid on olulisel kohal ettevõtlikus mõtteviisis ja tegevustes.

Koolitus toimub **inglise keeles ilma tõlketa**.

Koolitust rahastab Edu ja Tegu programm Euroopa Sotsiaalfondist.

Koolitus on õpetajatele **tasuta**, sisaldab kohvipause ja vajadusel majutust. Transport ja lõuna on osaleja enda kanda.

Registreerimine kuni 1. oktoobrini SIIN

AGENDA

October, 23 – Mindfulness for Teachers

- Mindfulness in Education around the world – understanding the models and practices.
- Mindful learning and mindfulness-based pedagogy – how it can improve entrepreneurship education.
- Experiencing the basic skills: breath awareness, body awareness, sounds and thoughts awareness, imagery awareness.
- Practical exercises for classroom's self-management - how to be a mindful teacher.

Agenda 10:00 – 17:15

October, 24 – Mindfulness for Students

- Mindfulness-based practices for students: integrating imagery, breath, body and mind.
- Entrepreneurship-based mindsets and mindfulness-based perspectives and practices.
- The art of inquiry and deep listening: inviting students to express their inner worlds.
- Guiding a class with mindfulness – implementation in entrepreneurship studies.
- How can mindfulness transform the classroom – insights for teamwork and cooperation.
- Integrating practical skills into the teaching and learning process.

Agenda 9:30 – 16:45

About Dr. Nimrod Sheinman

Dr. Nimrod Sheinman is one of Israel's leading mind-body experts, and an international spokesperson advocating mindfulness-based initiatives with children. In the past, he was an Aeronautical Engineer in Israel's Air-Force (1973-1978). He is currently the founder and director of Israel's Centre for Mindfulness in Education, co-founder of Israel's Centre for Mind-Body Medicine, and heads the International Soul of Education Initiative, now gaining momentum around the globe.

About 20 years ago, supported by Israel's ministry of education, he initiated the country's first whole-school mindfulness in education project, among the first of its kind in the world. The benefits of the whole-school model have since reached thousands of children, teachers and parents (recent publication - <https://rdcu.be/0hUa>). In the last three decades, he presented mind-body medicine and mindfulness in education seminars in universities, institutes, hospitals and international conferences in USA, Canada, Europe, Asia, Australia and Israel.

Nimrod Sheinman lives in Israel and can be reached at nimush123@gmail.com