



Comenius 2.1  
E:BOP

## **Empowerment: Burn Out-Prevention**

---

*Centro de Apoyo al Profesorado de Retiro (Madrid)*

### **Seminardesign of Module 1**

*Spain*

*Personal and Professional Identity*

*17-20 october 2002*

## A Preface

For developing Module 1 objectives, we have planned to do it from the body. Teachers are very mental people but frequently they suffer physical health troubles although it is not their job instrument. So, if the way between body and mind has a double direction, we have thought that it would be possible to take care the mind from the body.

Our aim was uncertain because everything in this module was new, but finally we have found help, not only in referents, teachers and fellows, but also in the Institution for European Projects that has financed the Seminar Hotel for all the teachers and coordinators.

Perhaps our situation was special because it is not usual in Spain that the courses are developing during the weekend, and it is not usual either that the courses are about personal teacher identity but we are very happy with the results. For teachers it has been a discover and actually they feel that they need it.

## B Aims/Targets of Module :

### General Aims

- Motivation and Determinants of job-choice. Analysis of the professional situation.
- Teacher function, personality, role and stereotypes.
- Body awareness and self-reflection. Teacher resources: strengths and weaknesses.
- Personality-oriented prevention strategies.
- Practice in self-evaluation.

### Specific Aims

- Learn how to eliminate the fatigue, tonifying the energy, improving the concentration, increasing the creativity, the serenity and the relax. Rebalancing the person in a psico-emotional level. **(Qi Gong exercises)**
- Analyse personal and professional identity, working with energy centers, identifying internal resources and objectivating them, recognizing the body emotional answers in front of mental and professional troubles. **(Bioenergetic Therapy)**
- Recognize the psicologic troubles somatization: contractures, general tensions, muscular reductions and bones movements by contractures. Causes and solutions. **(Quiro massage)**

## C Persons involved

1. Participants:
  - 24 teachers:
    - 10 from Secondary school
    - 11 from Primary school
    - 2 from Pre-primary school
    - 1 from adult school
  - 21 women and 3 men

**They come from public, private and semi-private schools**

## **2.Trainers/Referents:**

**María Sáiz**, Qi Gong teacher. Director in Metha Centre, a School for Qi Gong teachers.

**Maribel Maseda**, Bioenergetic therapist. Infirmery diplomated and specialist in Psichiatty. Independent professional.

**Ángeles Manso**, Quiro massagist trained in TIN/NIT (neurostructural integration technique), craneo-sacral technique, reflexotherapy and metamorphic massage.

**Raquel Blaya Andreu**, burn out theory.

**Antonia Sagredo Santos**, project introduction.

**Consuelo Sanchidrián Cid**, target introduction.

## **D The seminar**

### **1. Date/ Place/Duration:**

**17 (session 1), 18 (session 2), 19 (sessions 3 & 4), 20 (session 5) october 2002. Twenty five hours in five sessions.**

### **2. Contents:**

- **Qi Gong** general theory and practice: breathings, articular unfreezings, stretchings, undulations and static positions.
- Analyse personal and professional identity, working with energy centers with **Bioenergetic Therapy**.
- Identify internal resources and objectivating them, recognizing the body answers in front of mental and professional troubles.
- Recognize the psicologic troubles somatization: contractures, general tensions, muscular reductions and bones movements by contractures. Causes and solutions. **Quiro massage**.

### **3. Invitation:**

**CURSO EUROPEO:  
PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL “BURN OUT”  
140 horas:14 créditos**

Durante los próximos cursos 2002-2003 y 2003-2004 va a estar integrado el CAP de Retiro en un Proyecto Europeo sobre el “Síndrome del Burn Out” (quemado) para profesores de todos los niveles educativos y de cualquier materia que estén interesados en conocer y poner en práctica nuevas estrategias para afrontar el estrés que produce su actividad profesional para prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que se registra entre el profesorado al sentirse desilusionados con su trabajo.

Este proyecto, que se realiza paralelamente en Austria, Hungría y Luxemburgo, consta de cuatro módulos. Estos cuatro módulos constituyen un solo curso de 140 horas, 14 créditos.

-100 horas de trabajo presencial (25 por módulo).  
-40 horas de trabajo individual/grupo y conexión on-line con los profesores participantes en los cursos que se realizan paralelamente en los países europeos  
que participan en el Proyecto Europeo conjunto.

- \* **Módulo I.- Identidad personal y profesional del docente.**  
**17-20 de octubre de 2002.**
- \* **Módulo II.- Cooperación y comunicación entre los docentes.**  
**6-9 de febrero de 2003**
- \* **Módulo III.- Nuevas formas de enseñanza y aprendizaje.**  
**29 de mayo al 1 junio de 2003.**
- \* **Módulo IV.- Tratamiento de conductas problemáticas entre el alumnado.**  
**23-26 de octubre de 2003.**

## **Módulo I: 17-20 octubre 2002.**

**Destinatarios:** Profesores de todos los niveles educativos.

**Número de plazas:** 20.

**Duración:** **jueves 17:** Sede: CAP Retiro de 17 a 21,30 horas.

**viernes 18:** Sede: Hotel Escuela de la CAM. 17-21,30 horas. (Se cena y se pernocta en el centro).

**sábado 19:** Sede: Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid. 9:00-14:00 horas, y 16:00 a 21:00. horas. (Se incluye pensión completa)

**domingo 20:** Sede: Hotel Escuela de la CAM. 9:00-14:00. (Se incluye y desayuno y comida).

**Ponentes:** Maribel Maseda, Ángeles Manso y María Sáiz .

**Coordinación:** Raquel Blaya Andreu.

**Inscripción:** en el CAP de Retiro hasta el día **11 de Octubre** o por fax: 91-5613847.

## **4. Programme:**

### **Contenido y distribución de las sesiones del Módulo 1 en España.**

#### **SESION 1.**

**Jueves, 17 Octubre 2002:** Sesión de Trabajo en el CAP de Retiro de 17 a 21,30 horas.

- Inauguración del curso a cargo de Soledad Yelo, Directora del CAP Retiro.
- Presentación del Proyecto a los asistentes por parte de Antonia Sagredo, responsable del Proyecto como asesora del CAP de Retiro.
- Cumplimentación de formularios y cuestionarios preceptivos para todos los países, por parte de los asistentes.
- Debate en pequeño grupo y gran grupo sobre la identidad profesional del docente.

#### **SESION 2.**

**Viernes, 18 Octubre 2002:** Sesión de Trabajo en el Hotel-Escuela de la CAM. 17 a 21,30 horas.

-Ejercicios de Qi Gong para conseguir desbloques articulares y reequilibrio del sistema energético personal.

Ponencia a cargo de **María Sáiz**, profesora del Instituto Internacional de Qi Gong.

#### **SESIONES 3 y 4.**

**Sábado, 19 Octubre 2002:** Sesión de Trabajo en el Hotel-Escuela de la CAM. 9 a 14 h. y 16 a 21 horas.

- Autoanálisis de los síntomas emocionales del stress. Trabajo con centros de energía, reconociendo las respuestas del cuerpo a los problemas mentales y emocionales.

Ponencia a cargo de **Maribel Maseda**, terapeuta bioenergética, diplomada en enfermería, especialista en Psiquiatría.

#### **SESION 5.**

**Domingo, 20 Octubre 2002,:** Sesión de Trabajo en el Hotel Escuela de la CAM. 9 a 14 horas.

- Autoanálisis de los síntomas físicos del stress. Somatización. Contracturas musculares y dislocación de huesos.

Ponencia a cargo de **Angeles Manso**, quiromasajista con formación en T.I.N (Técnica de integración neuroestructural), técnica craneo-sacral, reflexoterapia y masaje metamórfico.

- Revisión de los presupuestos sobre la identidad profesional tras la realización del módulo. Debate en pequeño grupo y gran grupo.
- Cumplimentación de los formularios de evaluación del CAP Retiro.
- Clausura.

## **E Learningpackage: Methods, Materials**

Folder given to each participant teacher, with the documentation created by the referents, debate about professional identity, EBOP evaluation test , CAP evaluation test and burn out tests.

## **F Qualitative Evaluation**

### **1. Qualitative methods:**

- Likes:**
- The place, the activity planing , the time and the focus.
  - Everything and specially the three referents.
  - It is so useful because the teachers can know the origin of their problems.
  - Efficient organisation and a very hard worker group.
  - New personal discovers to incorporate in my daily life.
  - The practical point of view.
  - Objectives, referents and the whole group.
  - The different techniques theory.

- Dislikes:**
- The chakras theory: the colour interpretation.
  - Too many people for some practices.
  - On Saturday the sessions were so long and intensive.

**Comments:** -Congratulations to everybody in Spain and Europe.

-Teachers need more Seminars like this.

-More time to know deeper the different techniques.

-Very interesting and amusement.

-To promote the interaction among teachers from the different countries.

-More courses about the teacher as a human being.

**2. Results:** The teachers are very satisfied to participate in the module 1 because they have felt as a group. At the same time, they knew new techniques to improve their personal and professional situation