

Mindfulness da Teoria à Prática

Objetivos Gerais:

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos sobre o Mindfulness e como aplicar no seu dia-a-dia.

Objetivos Específicos:

No final do curso os formandos ficarão aptos:

- Conhecer o conceito de Mindfulness;
- Dominar da técnica respiratória;
- Compreender a importância da meditação como estratégia de autorregulação no dia-a-dia;
- Diferenciar emoções positivas e negativas;
- Aprender a fazer a fazer uma autoanálise em situações disfuncionais;
- Ficar a conhecer o processo de autorregulação emocional;
- Apresentar um desenvolvimento na sua capacidade de autorregular as emoções negativas;
- Revelar alguns princípios da comunicação consciente e da escuta ativa.
- Aplicar os 9 princípios do mindfulness como orientação prática no dia-a-dia.

Destinatários:

Este curso destina-se a todos os profissionais que necessitem dominar e aprender conhecimentos de Mindfulness e técnicas para utilizar em momentos de crises ou desafios diários.

Carga Horária: 30 horas

Conteúdo Programático:

Módulo I – Mindfulness: O Que é e Para que Serve

- Explicar o conceito;
- Aprender a respirar;
- Equilíbrio no dia-a-dia;
- Guardar tempo para a prática.

Módulo II – Mindfulness: Pensar e Sentir

- Explorar as emoções e os pensamentos;
- Estabelecer novas relações.

Módulo III – Princípio 1 – Não Julgamento

- Aprender e praticar a não avaliar e categorizar as experiências;
- Promover experiências de relaxamento a cada reação/ julgamento.

Módulo IV – Princípio 2 – Paciência

- Cultivar o autoconhecimento e a autoaceitação dos seus tempos para a prática da atitude de paciência.

Módulo V – Princípio 3 – Mente de Principiante

- Estimular a prática para a curiosidade e para que cada experiência seja única, nova e diferente.

Módulo VI – Princípio 4 - Confiança

- Aprender a confiar em nós mesmos ouvindo os sinais subtis que o nosso corpo e intuição nos transmitem a cada momento, bem como no processo de consciencialização sem julgamento contínuo como um processo saudável e regenerador.

Módulo VII – Princípio 5 – Não Lutar

- Proporcionar uma nova visão de viver o momento do Agora.

Módulo VIII – Princípio 6 - Aceitação

- Reconhecer a importância e os benefícios da atitude de aceitação.

Módulo IX – Princípio 7 – Largar

- Reconhecer e perceber o condicionamento da mente.

Módulo X – Princípio 8 – Gratidão

- Aprender aplicar a prática da gratidão como forma de proteger a mente de reclamar constantemente;
- Proporcionar a prática para a oportunidade de apreciar o momento presente com um sentido de reverência e de humildade, trazendo uma sensação de prazer e de foco no positivo da vida.

Módulo XI – Princípio 9 – Generosidade

- Proporcionar uma experiência de generosidade conosco próprios, potenciando a conexão com o Ser;
- Reconhecer os benefícios de praticar atitude da generosidade.