

## 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 deste Curso os participantes saberão:

- 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.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

30 horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

## **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.

### Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.