

Mindfulness

Código	
Área temática	CIÊNCIAS DA SAÚDE
Objetivos	CAPACITAR PARA CONTROLO DE STRESS POTENCIAR AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS OBTER MAIS EQUILÍBRIO FÍSICO E EMOCIONAL
Requisitos	Nenhum
Público-alvo	ADULTOS-TRABALHADORES DE EMPRESAS
N.º potencial de interessados	20
N.º de horas	28 - 1 ECTS
N.º de edições	2 por ano
Follow up	NÃO
Conteúdos programáticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mindful Skills – construindo práticas ▪ Mindfulness a (trans)formação do eu, do outro e do ambiente ▪ Distinguir os pensamentos da realidade. ▪ Alterar padrões de pensamento inconscientes. ▪ Adotar uma atitude saudável. ▪ Como a prática de Mindfulness pode melhorar as relações interpessoais ▪ As diferentes perceções que temos de nós e dos outros ▪ Equilíbrio físico e emocional ▪ Ficar mais consciente da nossa relação pessoal com a forma como nos nutrimos emocional e fisicamente e as nossas reações / respostas perante eventos de stress ▪ Técnicas práticas para lidar melhor com o stress e as preocupações aprendendo a interromper o “piloto automático” e ficar conectado com as experiências e sensações do momento
Corpo docente	1 professor internacional/europeu 1 técnico ESPECIALIZADO NA ÁREA (https://app.meditation.space/a/empresas/)
Parceiros	EMPRESAS/ AUTARQUIAS (em anexo- Memorandos de Entendimento)
Metodologias de aprendizagem	-Exercícios práticos -Vídeos -Práticas Guiadas em Áudio -Retiro
Estratégias e planos de comunicação/divulgação	

Modalidade	100% PRESENCIAL
Equipamentos necessários	-Computador -Aparelhos Audio -Colchões individuais
Potencial de empregabilidade	100%