

Energize Yourself – Técnicas de Mindfulness

Workshops

www.dual.pt



Aumente foco, clareza e energia através da prática consciente do mindfulness.

Os participantes deste workshop serão convidados a conhecer técnicas de mindfulness, que possibilitam a diminuição do stress e da ansiedade. Ao mesmo tempo, estas técnicas fomentam a gestão correta das emoções, permitindo lidar eficazmente com as inúmeras adversidades do dia a dia.

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Conhecer práticas estimuladoras dos níveis de concentração;
- Entender e aplicar técnicas de mindfulness;
- Saber efetuar uma boa gestão das emoções.

Destinatários

- Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área.

Recursos/Requisitos

Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:

- Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Metodologia

- Exposições de sínteses metodológicas;
- Análise de situações reais e casos concretos;
- Resolução de exercícios e casos práticos;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- Brainstorming.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessário uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- 160,00€ por cada participante (os sócios da CCILA tem 10% de desconto).

Local e Datas de Realização



Duração: 4 horas

➔ **Presencial**, nas instalações da DUAL e/ou **Online**, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

Workshops

Energize Yourself – Técnicas de Mindfulness

Conteúdos

Energize yourself – Técnicas de mindfulness

- O que é a Atenção Plena / Mindfulness;
- Meditar vs Mindfulness;
- Mitos associados ao Mindfulness;
- Benefícios da prática;
- “A revolução silenciosa”: áreas de atuação;
- Modo Estar vs Modo Fazer;
- Estímulo, Reação e Resposta;
- Práticas Guiadas;
- Como integrar a prática no quotidiano.

Duração: 4h