



Objetivos Gerais (General objectives):

Aplicar técnicas de redução do stress com base no Mindfulness.

Enquadramento

Pretende-se através deste workshop e a aplicação do Mindfulness contribuir para:

- Reduzir os níveis de stress e ansiedade, ajudando os profissionais a lidar de uma forma mais serena com os desafios diários;
- A melhoria do bem-estar emocional e consequentemente na prevenção do “burnout”;
- A resiliência e da tolerância às adversidades, através do desenvolvimento da capacidade de recuperar mais rápida e eficazmente após momentos difíceis;
- A melhoria da capacidade de tomar decisões de forma mais ponderada e com uma perspetiva mais ampla, especialmente em situações mais desafiadoras.

Conteúdo Programático / Carga Horária por módulo (Program content / Workload per module)

1. Definição de Mindfulness e dos benefícios cientificamente comprovados
2. Desligar o “piloto automático”
3. Educação acerca da reatividade ao stress
6. Uso do mindfulness para responder em vez de reagir ao stress
7. Uso do mindfulness nas comunicações geradoras de stress

8. Experiência de diferentes práticas formais de mindfulness em silêncio

Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)

Presencial

Metodologias de Formação (Training Methodologies)

No decorrer da formação serão utilizados os métodos Expositivo, Interrogativo e Ativo.

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens (Learning Assessment Methodologies)

A aprendizagem será avaliada através da realização pelos formandos de exercícios de aplicação.

São também considerados os seguintes critérios de avaliação: Participação ativa nas sessões; iniciativa e autonomia; pontualidade e assiduidade.

Recursos pedagógicos / Espaços e equipamentos (Pedagogical resources / Spaces and equipment)

Será fornecido aos formandos em formato digital: os Slides da Formação.

Público-alvo (Target Group):

Todos os colaboradores da empresa.

Duração Total do Curso (Total Training Duration):

2h