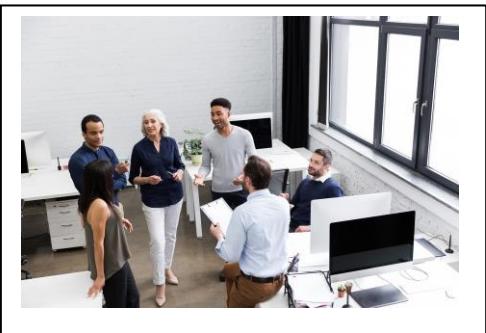


## CURSO / TRAINING – Workshop Prático

### Redução de Stress baseado em Mindfulness

Rev. 00.17092024

**2 (horas) / (hours)**



#### Objetivos Gerais (General objectives):

Aplicar técnicas de redução do stress com base no Mindfulness.

#### Enquadramento

Pretende-se através desde 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 melhoraria 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 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 científicamente 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

**CURSO / TRAINING – Workshop Prático**

**Redução de Stress baseado em Mindfulness**

Rev. 00.17092024

**2 (horas) / (hours)**

8. Experiência de diferentes práticas formais de mindfulness em silêncio

**Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)**

Livestreaming (videoconferência)

**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**