PLANEAMENTO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Designação da oficina

Mindfulness: Um caminho para lidar com o Stress da vida moderna

Objetivos Gerais

1. Refletir sobre as situações que nos levam ao stress
2. Encontrar formas de lidar com o stress
3. Conhecer os conceitos de agentes stressores, stress, ciclo de stress e Mindfulness

Fundamentação

Nos dias de hoje banalizamos a palavra "Stress". Ouvimos e dizemos vezes sem conta "Estou stressado!", sem pararmos para pensar no que realmente nos está a acontecer. Esta oficina permite-nos parar para refletir um pouco e conhecer um melhor o que está por de trás da palavra que tanto usamos.

O stress é composto por inúmeras reações fisiológicas, uma das quais leva à produção da hormona cortisol que inibe a aprendizagem, entre muitas outras funções do ser humano.

Urge falar e aprender sobre o que é o stress e como podemos lidar com os agentes stressores por forma a fechar o clico de stress e continuar seguindo uma vida saudável e feliz. Para tal, precisamos de "fazer alguma coisa que diga ao nosso corpo que está seguro, caso contrário continuará nesse estado, com as hormonas e substâncias neuroquímicas a degradarem-se e sem nunca passarem a um estado de relaxamento."

Como pode fechar o ciclo de stress? Há inúmeras formas de o realizar e cada Ser Humano tem as suas particularidades, assim como, cada situação de stress. Mas, o Mindfulness é um maravilhoso caminho para que consigamos fechar os nossos ciclos de stress e regressarmos ao nosso estado natural de relaxamento, serenidade e paz.

Público-Alvo

Todos os Seres Humanos que buscam um caminho de saúde e bem-estar.

Horário

10:00 – 13:00

Local

On-line

Investimento

Oficina – 30€

Datas

8 de julho

Conteúdos Programáticos

Esta viagem pelo mundo (anti)Stress é mapeada com técnicas Mindfulness, sendo este uma forma de estar na vida, um estado-processo de tomada de Consciência do nosso sentido pleno do SER.

Num ambiente informal e descontraído, os formandos desfrutam de exercícios práticos, que assentam em práticas de respiração consciente, escuta ativa e práticas contemplativas.

Apresentação

1. Prática de Body Scan
2. Prática Mindfulness "Estabilizador do Stress"
3. Prática Mindfulness "A vida"
4. Agentes Stressores, Stress e Ciclo do Stress
5. O Stress e a prática de Mindfulness

A oficina estrutura-se num modelo informal e descontraído, com diversos momentos de exercícios práticos, que assentam em práticas de respiração consciente, escuta ativa e praticas contemplativas.

Métodos e Técnicas Pedagógicas

Esta oficina tem uma componente pratica muito forte, onde se pretende que o formado aprenda fazendo e sentindo, pelo que os métodos ativos, interrogativos e demonstrativos serão os mais utilizados.

Seguindo a orientação que sustenta a forma de estar da formadora, o aprender fazendo é a base fulcral do processo de integração das aprendizagens a desenvolver no âmbito do curso.

O ambiente informal e lúdico que será apresentado em todas as sessões é considerado fundamental para o enriquecimento pessoal de cada formando.

Formadora

Olga Prada

Formadora certificada
Formadora de Professores
Facilitadora de Educação Mindfulness (curso de 9 meses, Escola de Desenvolvimento Transpessoal)
Instrutora de meditação Transpessoal (curso de 5 meses, Escola de Desenvolvimento Transpessoal)
Curso Internacional de Especialização em Psicossomática em Epigenética em Psicoterapia (curso de 3 meses, Centro Psicoterapia Somática em Biossíntese)

* O seu trabalho e conduta de vida seguem as Diretrizes de Boas Práticas para o Ensino de Cursos Baseados em Mindfulness, sugeridas pela British Association of Mindfulness-based Approaches

Organização

Caracolga

Plio, Lda