



MINDFULNESS

DURAÇÃO:

4 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores, Managers, Gestores, Coordenadores/ Gestores de Equipas, e todos Colaboradores no Geral.

OBJETIVO:

- Desenvolver a capacidade de focalizar a atenção de forma consciente, com o intuito de potenciar a criatividade, a produtividade, a capacidade de gestão das emoções, de resiliência e do stress ocupacional.

PROGRAMA

1. Definição de Mindfulness

- . Atenção Plena e Consciente
- . O Foco no Presente sem Juízos de Valor

2. Desenvolver a Autoconsciência a diferentes níveis

- . Corpo e as suas manifestações fisiológicas
- . Emoções: Identificação das Emoções, como aparecem e como se manifestam
- . Mente: identificação de crenças e pensamentos emergentes

3. Gestão das Emoções: técnicas de auto-controlo

- . Emoções básicas e a sua expressão específica e individual
- . Gestão Emocional
- . Etapas para gerir as emoções em situações problemáticas

VALOR: 150€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor