

# Cursos de Verão 2023 (\*)

17 a 24 de Julho

Cofinanciado por:



## Mindfulness

### ACD62-22\_23. Mindfulness

Atividade cofinanciada pelo POCH – Portugal 2020 – FSE – Fundo Social Europeu

*C u r s o d e V e r ã o*

2023-07-20, das 17.00 às 20.00h (3 horas)

Formadora – Ana Isabel Lage

Público-alvo – Educadores e Professores

Entidade promotora – CFAE\_Matosinhos

Local – Escola Básica de Agudela

<b>Formato</b>	Seminário
<b>Enquadramento</b>	<p>“Meditar em consciência plena é tentarmos estar atentos às nossas sensações físicas e àquilo que se passa dentro de nós: as nossas emoções e pensamentos.” (V. Marchand)</p> <p>A meditação é uma prática antiga em algumas religiões como o Budismo e o Hinduísmo e está associada ao yoga ou outras práticas espirituais. No final do século XX um médico americano – Jon Kabat-Zin – trouxe esses ensinamentos e integrou-os no que hoje é designado “Mindfulness-Based Stress Reduction”, ou redução de stress com base em meditação. Muitos investigadores da área da biologia e neurociências têm vindo a alertar para a ideia de que o nosso organismo não está biologicamente preparado para lidar com a atual quantidade e diversidade de estímulos e com a progressiva rapidez de resposta exigida. Por outro lado, o nosso organismo está programado para conservar energia. É o conflito diário entre alocar atenção e poupar energia que pode levar a situações de stress.</p>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conhecer o significado de mindfulness.</li><li>2. Usar técnicas de mindfulness no autocuidado.</li><li>3. Usar técnicas de mindfulness na sala de aula.</li></ol>
<b>Temas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é o mindfulness.</li><li>2. Explorar o mundo das sensações físicas.</li><li>3. Explorar o mundo das emoções.</li><li>4. Explorar o mundo dos pensamentos.</li></ol>

(\*) As atividades de formação que integram os Cursos de Verão do CFAE\_Matosinhos 2023 configuram características que possibilitarão, ao abrigo do Despacho nº 5741/2015, de 29 de Maio, o seu posterior reconhecimento e certificação como ACD – Ação de Curta Duração.