

CL
curso livre

www.ulusofona.pt

introdução
ao
mindfulness



Direção

Susana Veloso, PhD
(Professora Auxiliar da FEFD
da Universidade Lusófona)

Prof. Convidado

José Pinto Gouveia, PhD
(Professor Catedrático da FPCE
da Universidade de Coimbra)

Duração

20 horas

Início

7 Março das 11h00 - 13h30

 UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

 fefd

faculdade
de educação
física
e desporto

CL curso livre

introdução ao mindfulness



OBJETIVOS

O mindfulness é uma prática de atenção plena que nos liberta dos padrões habituais de pensamento e comportamento ineficazes e stressantes

- Conhecer a natureza da mente
- Obter os benefícios da prática de mindfulness:
 - Menos STRESS | ANSIEDADE
 - Mais CRIATIVIDADE
 - Melhor FOCO ATENCIONAL
 - Maior VITALIDADE
- Desmistificar o tema da 'meditação', vendo o mindfulness como o 'cruzamento' entre a sabedoria oriental e a ciência ocidental.

A QUEM SE DESTINA

Todos interessados no mindfulness. Estudantes e profissionais de diversas áreas (saúde, ensino, organizações e recursos humanos, outras)

Este curso fornece as bases para prática pessoal e regular de mindfulness, pré-requisito para os cursos avançados de ensino e aplicação do mindfulness (nos contextos clínico, de ensino, trabalho, etc.).

COMPETÊNCIAS

- Desenvolvimento de competências mindfulness
- Capacidade de gestão do stress/ansiedade (lidar com sensações físicas, emoções, pensamentos e comportamentos sentidos como incontroláveis)
- Cultivar a mente, aproveitado o seu potencial para um maior foco atencional, criatividade e rendimento
- Desenvolver a flexibilidade psicológica, treinando a mente para uma maior vitalidade, rendimento cognitivo (foco atencional, memória) e comportamental (funcionamento óptimo na tarefa, estado flow dos picos de rendimento).

CORPO DOCENTE

José Pinto Gouveia
Professor Catedrático 10 horas

Susana Veloso
Professora Auxiliar 10 horas

DURAÇÃO

8 semanas*
Sábados das 11h00 - 13h30

* interrupção na páscoa e feriados



Campo Grande, 376
1749 - 024 Lisboa,
Tel: 217 515 500
Fax: 217 577 006
info@ulusofona.pt

apoio:

