PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Programa MBSR

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

20 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Um percurso de mindfulness orientado para compreender o stress e desenvolver respostas mais conscientes. A formação articula prática guiada, reflexão e aplicação quotidiana, respeitando o ritmo de cada participante.

Objetivos

- Reconhecer padrões de reatividade ao stress.
- Experimentar práticas de atenção ao corpo e à respiração.
- Aplicar mindfulness em situações quotidianas de pressão.
- Construir uma prática sustentável e reconhecer limites e necessidades de apoio.

Temas e dinâmicas formativas

200 min	**Atenção e stress** Psicoeducação, práticas iniciais e reflexão sobre padrões de reatividade.
200 min	**Corpo e respiração** Práticas guiadas de atenção à respiração e exploração corporal.
200 min	**Movimento consciente** Explorar movimento adaptado, sensações e limites pessoais.
200 min	**Emoções e resposta ao stress** Observar pensamentos e emoções; praticar a pausa antes da resposta.
200 min	**Relações e vida quotidiana** Escuta consciente e exercícios de aplicação no trabalho e nas relações.
200 min	**Integração e continuidade** Prática integrada, plano pessoal e avaliação da aprendizagem.

20 horas distribuídas, em geral, por 24 sessões de 50 minutos, ajustáveis à experiência. Prática autónoma complementar; não substitui cuidados de saúde.

Menos stress, mais presença.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

jpp@hygge.pt / +351 963 476 723 / jpsper.com