MASTERCLASS · PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Mindfulness

e gestão do stress

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

4 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Uma introdução prática ao mindfulness como ferramenta de regulação do stress no trabalho. Uma experiência direta, sem linguagem esotérica, com aplicação imediata em reuniões, prazos e conversas difíceis.

Objetivos

- Compreender o stress e o que o mantém no corpo e na atenção.
- Experimentar práticas formais e informais de mindfulness.
- Aplicar a prática em situações de pressão do dia de trabalho.
- Avaliar a própria prática e sustentar a continuidade.

Temas e dinâmicas formativas

20 min	**Stress, atenção e corpo** Como o stress se instala e o que a atenção consegue alterar. Evidência e mitos.
35 min	**Primeira prática** Respiração, varredura corporal e atenção ao som. Experiência guiada e partilha do que aconteceu.
40 min	**Mindfulness no trabalho** Pausas de um minuto, reuniões, e-mails e conversas difíceis. Como começar sem interromper o trabalho.
10 min	**Pausa**
40 min	**Dificuldades previsíveis** Mente agitada, cepticismo, falta de tempo e abandono da prática. O que fazer com cada uma.
55 min	**Laboratório de prática** Sequências de práticas para diferentes momentos do dia; cada participante desenha o seu plano.
40 min	**Sustentar e avaliar** Como manter a prática, o que medir e quando procurar apoio especializado. O que o mindfulness não resolve.

Sai com uma prática pessoal desenhada, sequências para usar no trabalho e critérios para avaliar a evolução.

Menos stress, mais presença.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

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