

MINDFULNESS EM 8 SEMANAS - PROGRAMA DE REDUÇÃO DE STRESS E DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Conteúdo Programático

- 1 - Piloto Automático
- 2 - Percepção: Observar sem julgar e sem controlar
- 3 - Estar no presente
- 4 - Gerenciar obstáculos
- 5 - Aceitar e permitir - Pensamentos não são fatos
- 6 - Comunicação
- 7 - Autocuidado
- 8 - Mindfulness no cotidiano

Metodologia

Leitura de textos; Discussão teórica com exemplificações; Práticas notando suas respostas corporais e emocionais habituais e os efeitos de mudanças nessas respostas quando mais conscientes; Aula expositora com instruções para exercícios vivenciais; Práticas guiadas de meditação; Elaboração de metáforas; abrir espaço para exposição das percepções individuais; Compartilhamento e discussões após os exercícios.



Ligue (62) 3227-1177

ppce@pucgoias.edu.br