

## AÇÃO DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

### “MINDFULNESS NA ESCOLA – Novas ferramentas de trabalho”

#### **Palestra 1 - Mindfulness na Educação – 3 de abril, 16h00**

#### **Mestre Carla Andrade**

Psicóloga Clínica e da Saúde | Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental

Certificada em Intervenções Baseadas no Mindfulness | Professora de MBSR

Professora Assistente no ISMAT | Formadora

Doutoranda | Investigadora no CIS/ISCTE-IUL

#### **Conteúdos:**

Introdução às competências de Mindfulness com vista a promover capacidades de:

- atenção plena ao momento presente, com uma atitude de curiosidade e aceitação em oposição à habitual reação automática aos acontecimentos stressantes diários, muitas vezes potenciadora de mais stress, ansiedade ou ruminação negativa;
- conhecimento da natureza da mente e capacidade de aproveitar o seu potencial para um maior foco atencional e rendimento cognitivo;
- melhor gestão de pensamentos, emoções e sensações físicas, por vezes, sentidos como incontroláveis e dolorosos.

## **Palestra 2 - “O Sonho de Uma Criança Pode (mesmo) Mudar o Mundo” – 26 de abril, 16h30**

### **Mentor do Projeto Sonhadorismo, Rui Loureiro**

Rui Loureiro é desde sempre um apaixonado por novos projetos e desafios.

O Sonhadorismo é um projeto que nasceu do seu inconformismo após constatar que os seus alunos tinham perdido a sua capacidade de sonhar. Sendo um apaixonado incondicional pelo potencial dos mais jovens, acredita que a construção de uma nova sociedade, reside na capacidade de conectarmos os nossos jovens com os seus Sonhos.

A sua motivação levou-o após a sua Licenciatura em Ciências do Desporto, a formar-se nas áreas de Treino Desportivo, Gestão e Marketing, em quatro Países, Portugal, Brasil, Espanha e Austrália. É atualmente sócio fundador da DoctorSport, empresa de serviços e eventos desportivos, Gestor do Projeto Figueira Beach Sports City, Director de Marketing da Associação Europeia de Beach Rugby e Coordenador da Formação do Rugby da AAC e Mentor do Projeto Sonhadorismo

### **Conteúdos:**

#### **WORKSHOP EDUCADORES**

Que Histórias contamos nós (educadores) às nossas crianças, sobre as suas próprias oportunidades? Na sociedade altamente competitiva e tecnológica em que vivemos, em que o sucesso vem antes do brincar, que tempo dedicamos nós a perceber e entender os seus Sonhos?

Os professores deverão ser os primeiros a incentivar e apoiar os seus alunos quando identificam potencial de desenvolvimento em qualquer área, seja ela convencional ou não.

O Professor deverá acreditar que o que quer que seja que ensine, será uma ferramenta tão essencial para aquele que quer seguir uma via mais comum, como aquele que deseja expressar o seu interesse e paixão em áreas mais alternativas. Quantos Professores estão capazes de ensinar e preparar os seus alunos para serem trapezistas, pintores, músicos, artistas, ativistas.....?

Que respostas, caminhos ou soluções têm as nossas escolas para apresentar a estes alunos? O Professor deverá ser o garante de que o sonho do seu aluno é válido, e garantir que a sua atividade enquanto docente fará toda a diferença, quando ele perseguir esse seu projeto. Como pode a escola promover o empreendedorismo se nem os sonhos dos seus alunos consegue alimentar?

Esta workshop pretende alertar para o poder do Sonho no desenvolvimento integral das nossas crianças, provocando e questionando os caminhos hoje trilhados na educação. Pretende ainda despertar em cada Educador uma auto-consciência e confiança, capazes de conectar as crianças com os seus sonhos e motivações intrínsecas, libertando assim todo o Seu Potencial!

Crianças Sonhadoras são Crianças Empreendedoras!

### **Palestra 3 - Técnicas de Reiki e Meditação para a sala de aula – 2 de maio, 16h30**

#### **Isabel Amaral**

Psicóloga Clínica pela FPCE-Universidade do Porto; Formação em Mindfulness; Terapeuta de Reiki 3º nível

#### **Marina Almeida**

Professora do 1º e 2º CEB; Pós-graduação em Ensino Especial pelo ISCE de Mangualde; Terapeuta de Som com Taças Tibetanas formada pela Escola Internacional de Taças Tibetanas; Master teacher Magnifies healing – 1ª fase

#### **Conteúdos**

- Técnicas de Reiki e Meditação possíveis de aplicar em contexto de sala para fomentar a concentração, focar a atenção, relaxar, acalmar e gerir conflitos.