

PROGRAMA DE AUTO-AJUDA DE BASE *MINDFULNESS*: Teoria e Práticas

Training Workshop on MINDFULNESS-BASED SELF AWARENESS & SELF HELP THERAPY

... desde 2005 a orientar cursos e aulas práticas de meditação...



APRESENTAÇÃO

Os benefícios da Meditação “Mindfulness-based” estão cientificamente comprovados por investigação desenvolvida por académicos na área das Ciências da Vida (Neurociências, Psiquiatria, Psicologia Clínica e Ciências Comportamentais) em matéria de:

- redução e tratamento do stress e ansiedade, insónia, depressão, comportamentos aditivos e outros;
- elevação dos índices de bem-estar psíquico, emocional e social/relacional pela alteração de padrões de pensamento e de comportamento.

A aplicação da consciência de base Mindful (em atenção plena, focada e compassiva, isto é, isenta de julgamento) à resolução de problemas e conflitos intra e interpessoais, numa base terapêutica - para a qual concorre fortemente o compromisso consigo mesmo - permite a sua real transformação numa base natural e ao ritmo de cada um.

O **Programa de Auto-Ajuda de base *Mindfulness*** constitui-se como um programa misto de formação e terapia e é um instrumento poderoso:

- de base cognitiva - uma vez que permite o acesso à tomada de conhecimento dos próprios condicionamentos em matéria de crenças, valores e limitações;
- de base motivacional - uma vez que permite a tomada de consciência do poder de co-criação e responsabilidade que sobre cada um impende na gestão da própria condição de vida;
- de base transformacional - uma vez que disponibiliza aos participantes um conjunto de ferramentas para apoiar a “descondicionar” a mente e devolvê-la gradualmente à sua natureza que é de paz interior, clareza e liberdade.

Ele contempla simultaneamente uma componente teórica e prática em matéria de:

- técnicas (de postura, respiração, movimento e outras) para apoiar os diversos processos (meditativo/cognitivo, relaxamento, libertação de condicionamentos);
- métodos estratégicos de observação sistemática dos pensamentos, emoções, atitudes e reações, numa base descondicionada, incluindo o treino da mente para o foco no “aqui e agora”;
- informação compreensiva, de natureza filosófica (consciencial) e terapêutica, bem como sua aplicação à vida prática diária, capacitando os participantes a observar os fenómenos numa base livre do julgamento, da dualidade e da mente condicionada e assim desenvolver a base da sabedoria que conduz à paz interior, à (auto)compaixão e à felicidade.

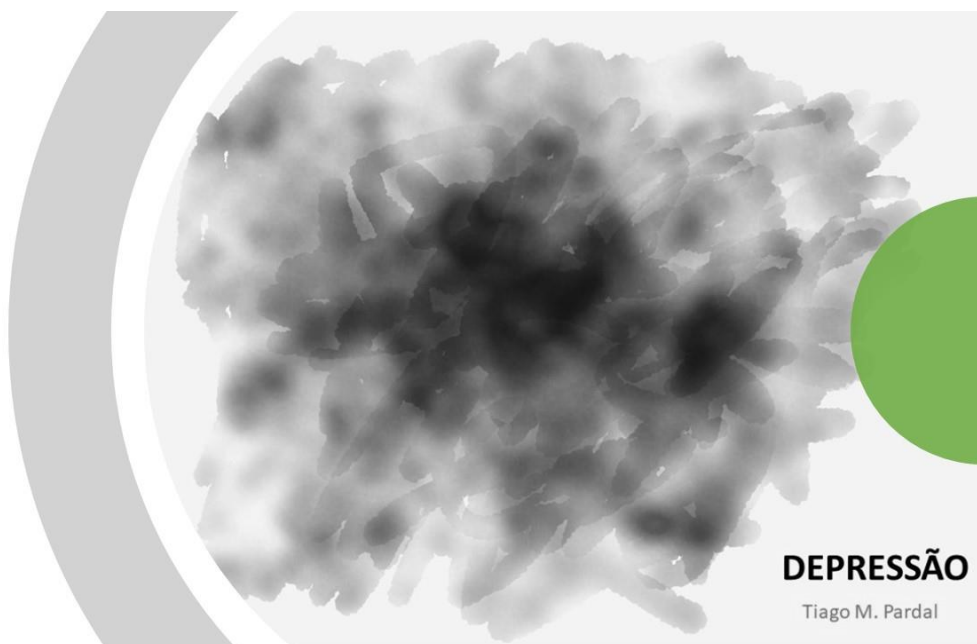


O Programa inclui, numa base estruturada, diversos temas e técnicas básicas para que cada participante disponha de informação necessária e suficiente para

aplicar em determinadas circunstâncias e condições. Ele assenta de forma integrada nos rudimentos das vertentes:

- *Mindfulness-based cognitive therapy, Mindfulness-based stress reduction therapy e Mindfulness-based acceptance and commitment therapy* (métodos de base científica preconizados por Jon Zabat-Zinn ed allii desenvolvidos nos fundamentos da prática da meditação budista e da psicologia positiva);
- Meditação activa (aplicada à vida prática diária) com base em técnicas de auto-ajuda e desenvolvimento pessoal para auto empoderamento.

O conteúdo do Programa e o método utilizado pressupõem que, no final, cada participante seja capaz de conhecer e dominar as técnicas de observação, despiste e interpretação dos próprios pensamentos, emoções e comportamentos, propiciando assim as bases para aprofundar o auto conhecimento e a transformação pessoal.



PROGRAMA (ESTRUTURA)

O Programa divide-se em 2 módulos: Básico e Avançado, num total de 20h.

O Módulo Básico desenrola-se em 2 sessões de 4h cada ao fim de semana intervaladas uma semana (modalidade presencial) ou 4 sessões de 2h cada (modalidade online). Ele encontra-se estruturado no Workshop “Aprender a Meditar – Introdução às técnicas de Meditação e Mindfulness”.

As 6 sessões do Módulo Avançado – que constituem o Programa de Auto Ajuda de Base Mindfulness – decorrem ao longo de 6 semanas – cada uma com uma duração de 2h, em horário semanal (pós-laboral ou não, de acordo com a disponibilidade e interesse dos participantes).

Os 2 módulos são independentes, não obstante os interessados no Programa Avançado serem aconselhados a frequentar o módulo básico quando não tenham qualquer experiência na prática da meditação e nos conceitos básicos que a sustentam.



Módulo Básico (8h) - Workshop “Aprender a Meditar – Introdução às técnicas de Meditação e Mindfulness”

1º dia (4h) - 9-13h

- Apresentação. Preceitos e requisitos da prática
- Meditação & Mindfulness
- Atenção plena no Corpo e na Postura
- Atenção plena na Respiração
- Atenção plena nas Emoções
- Atenção plena nos Pensamentos

2º dia (4h) - 9-13h

- Refresh das técnicas da 1ª fase e esclarecimento de dúvidas
- Exercícios de Relaxamento em consciência
- Meditação do Caminhante
- Aprender a criar Resiliência
- Aprender a desenvolver a Compaixão

- Meditação activa (na vida diária)

Módulo Avançado (12h) - Programa de Auto-Ajuda de base *Mindfulness*

- A.1. Aplicação da Mindfulness ao controle do Stress e Ansiedade
- A.2. Aplicação da Mindfulness ao aumento do Foco e Concentração
- A.3. Aplicação da Mindfulness à redução da Dor Crónica
- A.4. Aplicação da Mindfulness ao tratamento da Depressão
- A.5. Aplicação da Mindfulness ao desenvolvimento da Criatividade e Performance
- A.6. Aplicação da Mindfulness à melhoria das Relações Humanas intra e interpessoais



MODALIDADES E DURAÇÃO

Programa Regular

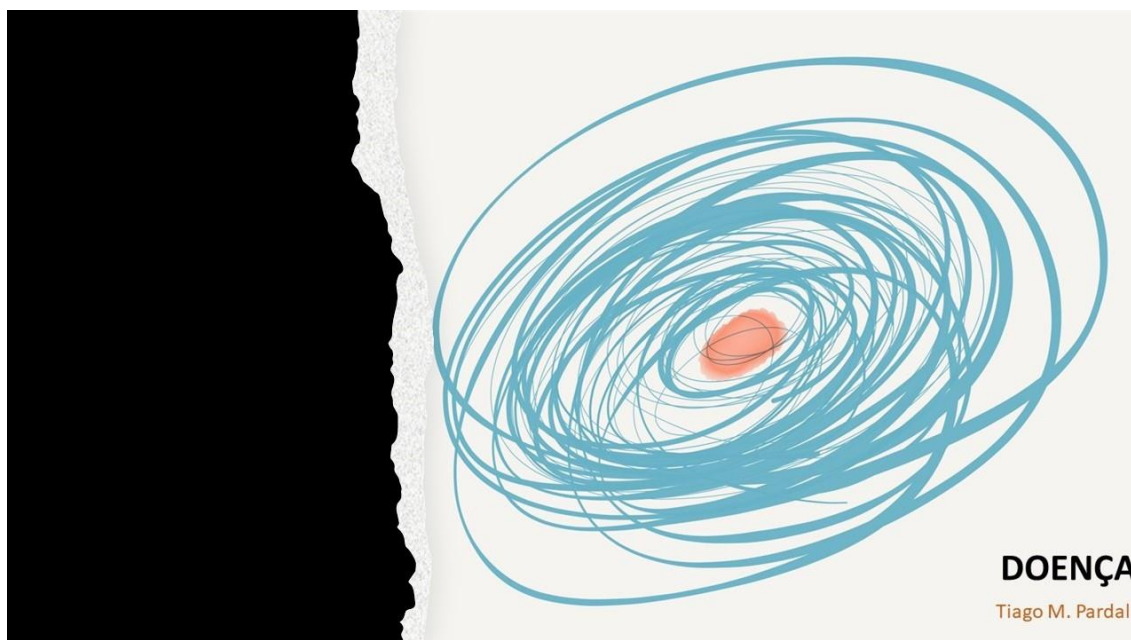
O Módulo Básico é ministrado em 2 meios dias ao fim de semana (2x4h) ou em 4 sessões de 2h cada. As 6 sessões temáticas do Módulo Avançado (de 2h cada) são ministradas individualmente em regime semanal em horário a acordar.

Programas de Verão (modalidade intensiva)

O Módulo Básico é ministrado em 1 dia (8h) e as 6 sessões temáticas do Módulo Avançado são ministradas em 3 meios dias (3x4h).

ORIENTADORA

Isabel Gonçalves, MCSH é Life Coach Transpessoal e Formadora em Desenvolvimento Pessoal. Pratica regularmente meditação desde 1984, tendo estudado na Escola do Lama Tibetano Ogyen Kunzang Chöling e sido discípula de vários mestres budistas tibetanos, em especial Jigmé K. Rimpoché, de quem recebeu o seu nome espiritual (Ngawang Pema), Pema Wangyal e Patrul Rimpoché. Desde 1984 tem frequentado vários cursos e retiros de meditação e desde 2005 tem iniciado muitos alunos na prática da meditação e conduzido retiros de curta duração (1 a 3 dias). Estuda e pratica Mindfulness na vertente terapêutica, é autora de diversos artigos sobre o tema e tem desde sempre defendido no seu trabalho que as técnicas de meditação em atenção plena (ou mindfulness) – a que corresponde vipassana na prática budista tibetana - são as únicas que permitem a sustentabilidade do processo cognitivo e transformacional numa base de auto-ajuda.



INSCRIÇÕES

A formalização da inscrição no Programa de estudos avançados e práticos faz-se com o pagamento de 25% do valor do curso até 3 dias antes (para preparação do material), nas instalações do Centro ou por transferência bancária. O reembolso do valor da taxa de inscrição só se aplica para as desistências anunciadas até 2 dias antes da data do evento. O restante é pago no 1º dia de aula, salvo em alguma situação especial (neste caso poderá existir outra modalidade de pagamento a acordar). Dados para o pagamento do sinal serão enviados aos participantes inscritos.

Os participantes devem trazer roupa confortável, meias e material de escrita (bloco-notas e caneta).

DESTINATÁRIOS

Todos, com ou sem qualquer prática de meditação. Aconselha-se, porém, um contacto prévio com a Orientadora.

DURAÇÃO

Ver acima.

ENERGIA DE TROCA

O valor da participação no Programa – seja na modalidade presencial ou online – inclui textos de apoio, uma lista de bibliografia e discografia aconselhada e um certificado de participação (quando requerido).

