

GRUPO *MINDFUL KIDS & MINDFUL FAMILIES*

Programa "Aprender a Ser" (CRIANÇAS 7-12 A)



**Programa Integrado p/ Crianças & Pais (parentalidade consciente)
para Crescer e Ser em Consciência – com Atenção Plena
(Mindfulness) e Integradora**

Mindfulness-based Programme for Children 7-12 & Parents

Atividades em ambiente harmonioso que ajudam a criança a conectar-se com a sua essência e a expressar-se equilibradamente, em consciência e responsabilidade, na sua comunidade e grupos de pertença...

... Sessões com exercícios de Mindfulness, Coaching e outras dinâmicas de grupo específicas para este grupo etário visando o desenvolvimento de uma consciência global em responsabilidade.

PROGRAMA "Aprender a Ser" – Apresentação

Solicite-nos por email / sms o programa detalhado das sessões de cada ano curricular.

Veja também em ARTIGOS neste site ou solicite-nos por email os 2 artigos que publicámos em 2017 sobre Parentalidade Consciente.

ESTRUTURA CURRICULAR DOS 3 PRIMEIROS ANOS DO PROGRAMA

Ano I - Despertar (valores e ética numa base multidisciplinar)

Ano II - Integrar (descobrir o poder da mente e da ação empenhada para a mudança)

Ano III - Desenvolver (consciência e ética; foco e gestão emocional)

Informação curricular detalhada do Programa a fornecer aos Enc. de Educação

CONTEÚDOS E MÉTODOS PEDAGÓGICOS

As sessões estão estruturadas segundo programas temáticos específicos que assentam numa filosofia positiva (inspirada na prática de uma consciência global e de base *mindful* e nos princípios do método Heal your Life® de Louise Hay) e aplicada a temas do interesse geral das crianças e pais, o que concorre para a sua motivação e envolvimento quer nas atividades presenciais, quer nos exercícios a prosseguir na vida diária (em casa, na família, na escola).

A aprendizagem é feita numa base simultaneamente pedagógica e lúdica, adequada a este grupo etário, promovendo-se em cada um a descoberta constante de si mesmo, fomentando-se a interação no grupo num contexto de interajuda e aprendizagem mútua.

Os exercícios assentam na aplicação de ferramentas pedagógicas da Psicologia Positiva, do Coaching e da PNL para crianças - nomeadamente: Meditação em atenção plena (*mindfulness*) para expansão da consciência individual e foco; Técnicas de relaxamento e de Desenvolvimento da Expressão Pessoal (som, pintura e desenho); Exercícios de visualização criativa; Técnicas para melhor gestão emocional (teatralização, sociodrama / constelações sistémicas) e outros jogos e dinâmicas de grupo adequados a cada ano do Programa.

BENEFÍCIOS

Alguns benefícios observados e referidos nas práticas anteriores: reduz as tensões corporais e agitação; diminui consideravelmente a ansiedade e a insegurança; aumenta a concentração e a criatividade; estimula o otimismo e a alegria (indutores de uma vida saudável e participativa); promove a confiança, a auto estima e a resiliência; incentiva a responsabilização e incrementa a aceitação; melhora a gestão emocional e as relações familiares e escolares; melhora o foco e atenção; reforça a vontade ao disponibilizar os meios para a resolução de problemas; fomenta o cultivo de valores humanos numa consciência ética e ecológica.

Em resumo, Aprendendo a Ser:

- mais consciente de si e mais responsável
- mais confiante, mais concentrado, mais criativo
- mais participativo e cooperante

- mais paciente, mais resiliente e mais disciplinado
- um cidadão mais consciente

PRINCIPAIS TEMAS ABORDADOS EM TODO O PROGRAMA

(programa curricular de cada ano disponível para os interessados).

Ano I – Despertar

Virtudes, Consciência global, Responsabilidade, Partilha, são alguns dos temas. Total de sessões: 14.

Ano II – Integrar

Foco, Relação causa-efeito, Auto capacitação e Empoderamento - são alguns dos temas tratados. Inspirado no Programa MindUP for Children. Total de sessões: 19.

Ano III – Desenvolver

No Ano III seguimos a estrutura do "Programa BeMindful, BeMe" com o objetivo de reforçar as anteriores competências adquiridas e de os ajudar a desenvolver uma postura sustentável e transversal considerada pilar de bem-estar e felicidade/sucesso. Base: aprender e treinar relaxamento, foco, ética, boa gestão emocional, consciência global e autoestima, alegria e confiança. Total de sessões: 16.

Nota: Poderão ser admitidas crianças que não tenham participado nas anteriores formações. Contacte-nos.

FREQUÊNCIA, HORÁRIO E CALENDÁRIO

PRESENCIAL - Quinzenalmente aos domingos de manhã - Apenas as Crianças: das 10h às 11:00h. Sessão conjunta com os Pais: no final de cada sessão das 11h às 11:30h

ONLINE - Semanalmente aos domingos de manhã - Apenas as Crianças: das 10h às 11:00h. Sessão conjunta com os Pais: no final de cada sessão das 11:00h às 11:15h

Programa Março-Junho 2021: ANO I - DESPERTAR

Início – 28 Fevereiro (Aula aberta) / Término – 13 Junho 2021

Calendário das Aulas:

Fevereiro – 28 (Apresentação) – só Pais

Março – 7, 14, 21, 28

Abril – 11, 18, 25

Maiο – 2, 9, 16, 23,30

Junho – 6 e 13 (Final)

MINDFUL KIDS & MINDFUL FAMILIES

O programa "Aprender a SER" em regime de parentalidade consciente



Ano I – Despertar

(valores e ética
numa base prática e
multidisciplinar)

CRIANÇAS + CONSCIENTES E + FELIZES ... FAMÍLIAS + INTEGRADAS E PARTICIPATIVAS !

Isabel Gonçalves, M.CSH. | www.harmonizando.com | 964 480 280

HARMONIZANDO - Formação, Life & Family Coaching e Terapias Integrativas

VALOR DE TROCA

Participação regular (individual / conjunta):

A participação tem um valor fixo e faz-se sempre no início de cada mês, para garantir a motivação e a prática assídua, pois só assim os seus benefícios são visíveis.

(a) Participação individual:

Presencial (quinzenal): 30€/mês – Online (semanal): 25€/mês

(b) Participação conjunta (2 membros de um mesmo agregado familiar):

Presencial (quinzenal): 40€/mês – Online (semanal): 35€/mês

Situações especiais:

Uma real indisponibilidade financeira não é impeditiva da sua participação. Contacte-nos neste caso.

Protocolos:

Existem condições especiais ao abrigo dos protocolos com os nossos Parceiros para grupos de 5 ou mais crianças. Informe-se.

PROGRAMA INTEGRADO PARA PAIS NO ÂMBITO DO PROGRAMA "PARENTALIDADE CONSCIENTE"

Foi concebido e estruturado um Programa muito simples envolvendo conjuntamente os Pais / Educadores e as crianças que participam no PROGRAMA APRENDENDO A SER que visa apoiar a adoção numa base integrada da mesma filosofia e dos mesmos conceitos, facilitando assim a comunicação, as relações e o crescimento mútuo.

Em resumo, o programa a desenvolver nas sessões conjuntas destina-se a apoiar o Pai / Mãe / Encarregado da Educação a ... "Aprender a Ser":

- mais informado dos novos temas e novas formas de estar que hoje são colocadas e esperadas das crianças enquanto futuros cidadãos;
- mais co- responsável e mais participativo na adaptação da criança a estes novos modelos e exigências e no seu sucesso em geral;
- mais co- responsável na comunicação eficaz e na harmonia entre ambos;
- mais recetivo a muitos benefícios cujos efeitos apenas se sentirão mais tarde...

As sessões conjuntas são quinzenais (presencial) ou semanais (online) e têm a duração máxima de meia hora.

A participação dos Pais é fortemente recomendada à luz da filosofia destes ateliers com as Crianças no âmbito do que hoje se designa de "Parentalidade Consciente". A ausência frequente de um dos pais/educadores a estas sessões conduzirá ao aconselhamento da desvinculação da criança do Programa.

Condições de participação (valor mensal): Presencial (Individual / Casal) - 10€/mês / Online - gratuito.

COORDENAÇÃO

ISABEL GONÇALVES | www.harmonizando.com

Formadora e Life Coach (adultos, jovens e crianças). É instrutora de Meditação e Mindfulness (desde 2015) e Hay Teacher certificada no método Heal Your Life® para Adultos e Adolescentes.

Coordenou o projeto de Ateliers Infantis no HARMONIZANDO de 2005 a 2008 e de 2014 a 2016. É Mentora e Coordenadora do Programa "Aprender a Ser" desde 2017. É também responsável por atividades de meditação online para crianças (Projeto Mindful Kids) desde 2020 e conduz terapias para crianças a partir dos 8 anos.

Tem formação académica e espiritual de base humanista e a experiência da participação durante 2 anos no grupo de instrutores "Hora do SER" na União Budista Portuguesa - em que trabalhou com crianças de uma IPSFL (Centro de Acolhimento Temporário de Crianças) onde se desenvolveu, com reconhecido sucesso, o modelo inicial do Atelier.

É autora do Livro "O Pequeno Reikiano", ed. Ariana, 2010, dá aulas de iniciação ao Reiki para crianças dos 8-13 anos e faz atendimento de crianças para despiste e tratamento de situações "problema".

LOCAL DE REALIZAÇÃO

No ano letivo 2020-2021 as sessões irão decorrer online.