

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL PARA JOVENS E ADOLESCENTES (13-17A)

(AUTO AJUDA E EMPODERAMENTO)

Exclusivo em parceria com as Escolas e Unidades de Apoio ao Ensino



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

... desde 2008 a ministrar formação na área do Desenvolvimento Pessoal...

OBJETIVOS DO PROGRAMA:

Sensibilizar e dar ferramentas aos Jovens para:

- Melhorar a relação consigo mesmo e com os outros
- Melhorar processos de aprendizagem e a performance
- Melhorar a gestão emocional
- Melhorar a resiliência ao stress
- Desenvolver uma atitude de autoestima e confiança na escola, nos outros e na vida

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO (MINDFULNESS) E DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL NOS JOVENS...



A meditação - seja na sua vertente mais contemplativa ou na sua vertente prática e estratégica (que designamos de Mindfulness) - é por excelência o melhor veículo para apoiar o despertar da consciência e propiciar as condições naturais para a transformação e cura de padrões mentais (crenças), emoções e comportamentos que dificultam o acesso à paz interior, ao bem-estar e à realização livre e plena dos indivíduos.

Estudos científicos vieram demonstrar os benefícios da prática regular da meditação e da atenção plena (Mindfulness) sobre a atividade cerebral contribuindo de forma visível para a redução do stress e ansiedade, equilibrando o humor e estados emocionais, aumentando o foco e atenção, a performance, a resiliência, etc. - o que contribui nos Jovens para melhorar comportamentos individuais, em sala e em grupo. Estes resultados vieram despertar pais e educadores para esta realidade e a introdução da prática meditativa nas escolas é exponencial.

É uma poderosa ferramenta de bem-estar mental e social, fácil de aprender e praticar, acessível a todos. Como requer regularidade para a obtenção de resultados e sustentabilidade dos seus benefícios, recomenda-se o seu exercício em grupo, numa cadência regular, orientando e apoiando desta forma a prática diária individual que é intercalada com as sessões coletivas.

Por outro lado, os temas nas várias áreas do Desenvolvimento Pessoal do interesse dos Jovens (emoções tóxicas, pensamento crítico, autoestima, relacionamentos, alimentação e saúde, trabalho e sucesso, etc.) bem como os exercícios práticos (individuais e em grupo) para superação das dificuldades encontradas ao nível pessoal são uma fonte insubstituível de apoio à formação de uma personalidade sadia, uma consciência de cidadania, um estado sustentável de bem estar consigo mesmos e com os demais que acompanha os Adolescentes e os Jovens ao longo da vida.

O PROGRAMA INTEGRADO PARA JOVENS (13-17 anos)

O programa para adolescentes e jovens (13+) visa despertar e aprofundar neles o interesse pelo seu próprio desenvolvimento pessoal, ajudando-os nesta fase exigente e desafiadora da sua vida a melhorarem a relação consigo mesmos e com os outros, proporcionando-lhes diversas “ferramentas” necessárias para facilitar essa aprendizagem e também a sua performance escolar. A filosofia presente nas sessões é a que subjaz ao método “Heal Your Life®” de Louise L. Hay para Adolescentes (Empowerment Teens’ Playshop) que iniciámos em 2016 e com resultados práticos positivos relatados pelos participantes.



PROGRAMA DAS AULAS PRÁTICAS

O Programa temático, as Competências a desenvolver, os Instrumentos e os Recursos Pedagógicos a utilizar são descritos em documento específico. Podemos referir que no Programa se recorre a exercícios práticos de Mindfulness (para apoiar o relaxamento, aprofundar a consciência de si e melhorar a gestão emocional e a atenção) e dinâmicas de conquista e resgate do poder pessoal - numa base consciente, positiva, compassiva e propiciadora de uma profunda transformação pessoal e relacional. Serão utilizadas também, alternada e conjugadamente, técnicas dos programas curriculares de MindUP (Estratégias de foco mental para a Aprendizagem e para a Vida) e o recurso a Jogos de Mindfulness para Jovens e Adolescentes.



PRINCIPAIS TEMAS ABORDADOS EM TODO O PROGRAMA

Com base nos princípios A, B e C - Atenção (foco), Balanço (equilíbrio intra e interpessoal) e Compaixão (sensibilidade empática), que o programas MindUp considera necessários a uma vida feliz e bem sucedida, os 28 temas abordados visam melhorar:

- a) a relação consigo mesmo e com os outros (em matéria de perspetiva e de comportamento)
- b) os processos de aprendizagem (incluindo estratégias para ajudar a focar a atenção)
- c) as competências naturais e adquiridas de auto regulação e gestão emocional
- d) a resiliência ao stress
- e) o desenvolvimento de uma atitude (*mindset*) positiva (de autoestima, confiança e de interajuda) na escola e na vida em geral.

DURAÇÃO, FREQUÊNCIA, HORÁRIO E CALENDÁRIO

O Programa tem a duração de 1 ano letivo (Novembro a Junho)

De acordo com os interesses e as inscrições, podem vir a constituir-se 2 grupos em horários diferenciados:

Grupo A: Quinzenalmente aos sábados das 11:30h às 13:00h.

Grupo B: Semanalmente à 2ªf das 19h às 20h.

O Calendário (tema x dia) é fixado para cada grupo e constará da Agenda das Atividades Regulares a publicar no site www.harmonizando.com

VALOR DE TROCA

Participação regular (individual / conjunta):

O pagamento faz-se no início de cada mês, para garantir a motivação uma vez que a participação deve ser regular para que os seus benefícios sejam visíveis.

- (a) Participação individual: 20€/mês (Gr. A, quinzenal) ou 30€/mês (Gr. B, semanal)
- (b) Participação conjunta (2 membros de um mesmo agregado familiar): 30€/mês (Gr. A, quinzenal) ou 50€/mês (Gr. B, semanal)

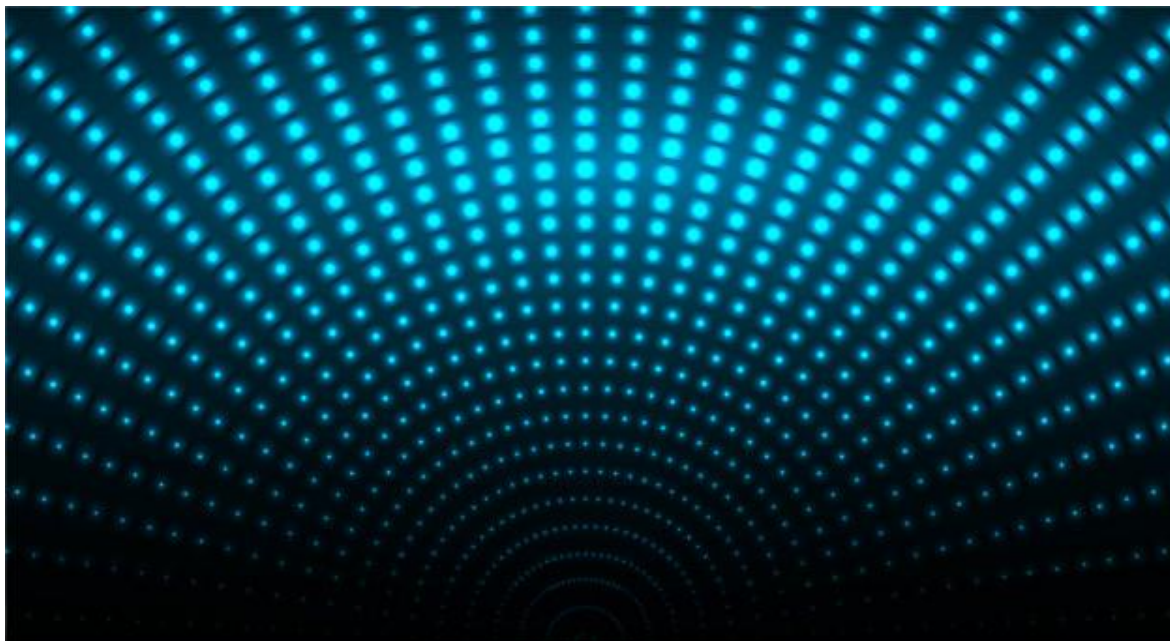
Situações especiais:

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

Estão também previstas condições especiais para os nossos Parceiros para grupos regulares com um mínimo de 8 alunos.

DESTINATÁRIOS

Todos com idades maiores de 13 anos.



FORMADOR(ES)

Isabel Gonçalves

Life Coach (Acreditada em 2010 pelo CCF - *Certified Coaches Federation*), Facilitadora de processos individuais e em grupo na área do Desenvolvimento Pessoal (Acreditada em 2011 pelo IACT - *International Association of Counselors and Therapists*) e Instrutora de Meditação & Mindfulness (desde 2005). É Mestre em Gestão de Recursos Humanos (ISCTE, 1997) e Lic. em Serviço Social (1976). É Formadora certificada pelo IEFP/MSS (2012) e Formadora acreditada no Método Heal your Life® de Louise L. Hay para Jovens e Adultos (2016).