WORKSHOP



Saiba como o mindfulness lhe pode ser útil 31 janeiro 2018 Hotel Real Palácio Lisboa





Fundadora e facilitadora de *mindfulness* do programa BLOOM – Focus on the Good



Mindful or Saiba como o Mind Full?

mindfulness lhe pode ser útil

31 janeiro 2018 Hotel Real Palácio Lisboa

meditação mindfulness é benéfica em todas as dimensões da vida humana. Promove a concentração e o equilíbrio da mente, proporciona uma paz profunda de espírito, incrementa a memória, a habilidade intelectual e desenvolve também a empatia e a tolerância. Aumenta o nível de foco, o autocontrolo, proporcionando a quem a pratica uma mente saudável, equilibrada e uma personalidade integrada. A prática regular de *mindfulness* pode ajudar os quadros superiores e os colaboradores das empresas a despertarem para uma maior harmonia interior, melhorando o relacionamento em equipa, a produtividade, a concentração, a criatividade e a saúde em geral. Estas alterações positivas têm influência também na vida privada, potenciando desta forma o equilíbrio necessário entre a vida profissional e pessoal.

Mafalda Mendes de Almeida

Fundadora e facilitadora de mindfulness do programa BLOOM - Focus on the Good

Mafalda Mendes de Almeida tem bacharelato em Tradução e Retroversão – Inglês e Francês (ISLA), tem experiência de 30 anos no setor corporate como CEO's Assistant, teve acesso a formação variada em todas as empresas onde esteve e coordenou vários projetos tais como o Programa de Ambiente, Higiene e Segurança no Trabalho (Louvor Europeu atribuído pela 1.ª implementação a nível europeu na General Electric, 2003); Coordenação do Projeto Y2K e sua implementação – passagem do ano 2000 (Louvor Europeu e prémio local pelo sucesso do projeto - GE, 2000); Coordenação de Equipas para a Integração do Euro na empresa General Electric (Louvor Europeu e local atribuído pelo sucesso da integração do Euro na empresa - GE, 2001). Paralelamente sempre fez traduções nas áreas jurídica, engenharia, comercial, económico-financeira, técnica. Em 2008, apaixonou-se pelo potencial transformador da mente e tornou-se facilitadora de meditação nesse ano e é facilitadora de *mindfulness* desde 2013. Em 2015, lançou a sua startup - Bloom - Focus on the Good, um programa de *mindfulness* para o setor *corporate* e paralelamente tem uma atividade regular de responsabilidade social, estando envolvida em várias ações de voluntariado em contexto prisional, trabalhando a meditação em ambiente de reclusão (EP Carregueira, EP Linhó, EP Sintra e recentemente EP Tires) e em contexto de saúde mental (ARIA Oeiras e NovaMente Cascais) com pessoas com problemas mentais e vítimas de trauma cranioencefálico. Possui formação em práticas diversas na área da meditação, de entre as quais: práticas budistas, meditação mindfulness e técnicas de respiração. Em 2016 fez a formação em MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction e é formadora certificada pelo IEFP.

Obietivos

Pretende-se que cada participante, após esta ação, esteja apto a:

- · Reconhecer as atitudes individuais facilitadoras da prática de mindfulness, como aspeto fundamental na apreensão do conceito e de forma concreta;
- Criar competências na prática de mindfulness com eficácia;
- Compreender a ferramenta e o seu potencial;
- Adquirir um conjunto de práticas simples e facilmente aplicáveis no quotidiano;
- Quebrar os ciclos de ansiedade, desânimo e cansaço que frequentemente nos assolam;
- Adquirir um nível de autoconsciência desenvolvido e estimulado pela prática;
- Desenvolver uma nova forma de estar que, mesmo perante as maiores dificuldades, permite encontrar coragem e resiliência;
- Desenvolver a empatia como uma estratégia de interação, disponibilidade e atenção para com o outro em contexto profissional e pessoal.

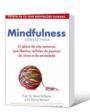
Destinatários

Diretores de recursos humanos. administradores, quadros superiores de empresas e organizações com responsabilidade pela gestão das pessoas.

Horário Preco 9h30 às 18h00 345€ + IVA

Oferta Mindfulness. Atenção Plena Autor: Prof. Dr. Mark Williams e Dr. Danny Penman Editora Lua de

Papel (Leva)



Programa

- Teoria: O que é mindfulness? Apresentação em Prezi (contextualização)
- Prática: A ação é estruturada de forma interativa. Ao longo do dia, serão postos em prática vários exercícios de mindfulness e, através do diálogo, serão explorados os resultados experienciados com a prática desta ferramenta.