

WORKSHOP

Mindful or Mind Full?

Saiba como o
mindfulness lhe
pode ser útil

**31 janeiro 2018
Hotel Real Palácio
Lisboa**



Mafalda Mendes de Almeida

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

EIIL
Escola de Negócios de Lisboa

Mindful or Mind Full?

Saiba como o *mindfulness* lhe pode ser útil

31 janeiro 2018
Hotel Real Palácio
Lisboa

A 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 Linhão, 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.

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.

Objetivos

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

9h30 às 18h00

Preço

345€ + IVA

Oferta

Mindfulness.

Atenção Plena

Autor: Prof. Dr. Mark Williams e Dr. Danny Penman
Editora Lua de Papel (Leya)

