

well-being

MINDFUL BREATHWORK

Atenção Plena no Local
de Trabalho



FORMAÇÃO PRÁTICA

www.eba.edu.pt



Criamos empresas conscientes.

*A mudança
da consciência
e cultura
dos negócios,
de dentro
para fora.*



Cultura Mindful

Cultivar a atenção plena no local de trabalho é a melhor forma de tornar a sua empresa num grande organismo vivo e emocionalmente inteligente.

*Atenção
Plena no local
de trabalho.*

Sendo o *mindfulness* a prática de estar atento ao momento presente, implementar uma *Cultura Mindful* na empresa é o investimento no bem-estar, felicidade e consciência das suas pessoas.

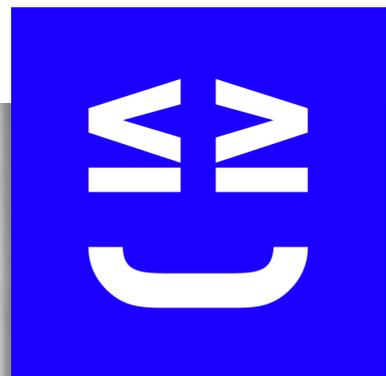
Presença, consciência, *flow*, resiliência, adaptabilidade e criatividade são os alicerces culturais do ambiente organizacional das empresas que irão prosperar nas próximas décadas.

Mindful **Breathwork**

Programa extensivo para dar continuidade à cultura de consciência na empresa.

Após o término do programa *Mindful People*, propomos que dê continuidade a mais 10 semanas de respiração consciente.

A respiração consciente é uma combinação de técnicas antigas e contemporâneas que nos ensina a canalizar e direccionar a energia, através do controlo respiração. Dependendo da prática, a respiração pode deixar-nos energizados, focados, calmos, relaxados ou prontos para dormir. É o programa complementar, que desenvolve competências efectivas de auto-regulação emocional nas equipas e prepara cada colaborador para lidar com os seus desafios individuais no trabalho.



DURAÇÃO: 10 semanas – 1,5 horas/sessão (1 encontro semanal)

FORMATO: virtual (síncrono) – outros formatos são possíveis

METODOLOGIA: Expositiva e experiencial – majoritariamente prático

PREPARAÇÃO: Este programa extensivo, inclui a mensuração da melhoria da regulação emocional em cada um dos participantes. Para isso, será feito um *assessment* antes do início das sessões e após o término do programa.

SUPORTE: Cada sessão será acompanhada de enquadramento teórico escrito, que será enviado a cada um dos participantes em formato digital. Bem como, a prática aprendida na sessão, será disponibilizada em áudio, para que cada um dos participantes possa repeti-la durante a semana.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Melhorar a saúde e o bem-estar das equipas e da organização como um todo;
- ✓ Combater o *stress* e as pressões do trabalho no ambiente corporativo;
- ✓ Criar uma cultura consciente e de apoio para cada indivíduo;
- ✓ Dotar cada participante de ferramentas para o auto-domínio e gestão dos seus recursos emocionais;
- ✓ Melhorar o desempenho individual, construindo a resiliência e desenvolvendo flexibilidade em cada participante.

Programa - Mindful **Breathwork**

Sessão 01

- O que é a respiração consciente;
- Princípios da respiração;
- Neurociência e respiração;
- O diafragma;

Sessão 02

- A respiração do século XXI;
- A fisiologia da respiração;
- O óxido nítrico;
- Expandir a respiração;

Sessão 03

- Ampliar o domínio e controlo da respiração;
- Localizar a consciência no corpo;
- Eliminar bloqueios, tensão e rigidez no corpo;
- A tridimensionalidade da respiração;

Sessão 04

- Mecanismos de luta e fuga;
- Tensão e rigidez no corpo;
- A importância do relaxamento;
- Relaxamento muscular progressivo;

Sessão 05

- Respiração e o Sistema Nervoso Autónomo (SNA);
- (SNA) Actividade simpática e parassimpática;
- A coerência na respiração;

Sessão 06

- As 4 fases da respiração;
- O ritmo na respiração;
- Respiração e processos emocionais;
- Respiração e o inconsciente;

Sessão 07

- Resgatar a respiração original;
- Abrir espaço para a respiração;
- Respiração e movimento;
- Respiração primal;

Sessão 08

- Percepção, fisiologia e desempenho;
- Respiração e mudança fisiológica;
- Respiração e melhor desempenho;
- Técnicas – preparação de estado;

Sessão 09

- Centros de energia no corpo e actividade psicológica;
- Os chakras; Respiração e chakras;

Sessão 10

- Respiração e emoções positivas;
- Ancorar a respiração;



Joana Sobreiro

Mindfulness Master Trainer

NLP MASTER TRAINER, IN (*International Association of NLP Institutes*)

TRAINER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (*Fellow Member Trainer IANLP*)

IAGC PROFESSIONAL MEMBER (Generative Change Work – International Association for Generative Change)

GENERATIVE COACHING (com Stephen Gilligan e Robert Dilts);

GENERATIVE TRANCE (Trance Camp com Stephen Gilligan);

GENERATIVE CONSULTANT (com Robert Dilts)

COACHING MASTER TRAINER, ICI (*International Association of Coaching Institutes*)

HUMANISTIC MASTER EXECUTIVE & LIFE SENIOR COACH

(certificada pela ECA – European Coaching Association, ICI – International Association of Coaching Institutes e IHCOS – The International Humanistic Coaching Society)

PRESIDENTE EM PORTUGAL & MINDFULNESS MASTER TRAINER, In-Me

(Institutes for Mindfulness Evolving)

CORE TRANSFORMATION TRAINER (*licensed by Connirae Andreas*)

TIME LINE THERAPY MASTER PRACTITIONER (*certificada pela TLT Association*)

CERTIFICADO EM HIPNOSE CLÍNICA PELA LCCH (*London College of Clinical Hypnosis*)

CONSULTORA DE PANORAMA SOCIAL MENTAL

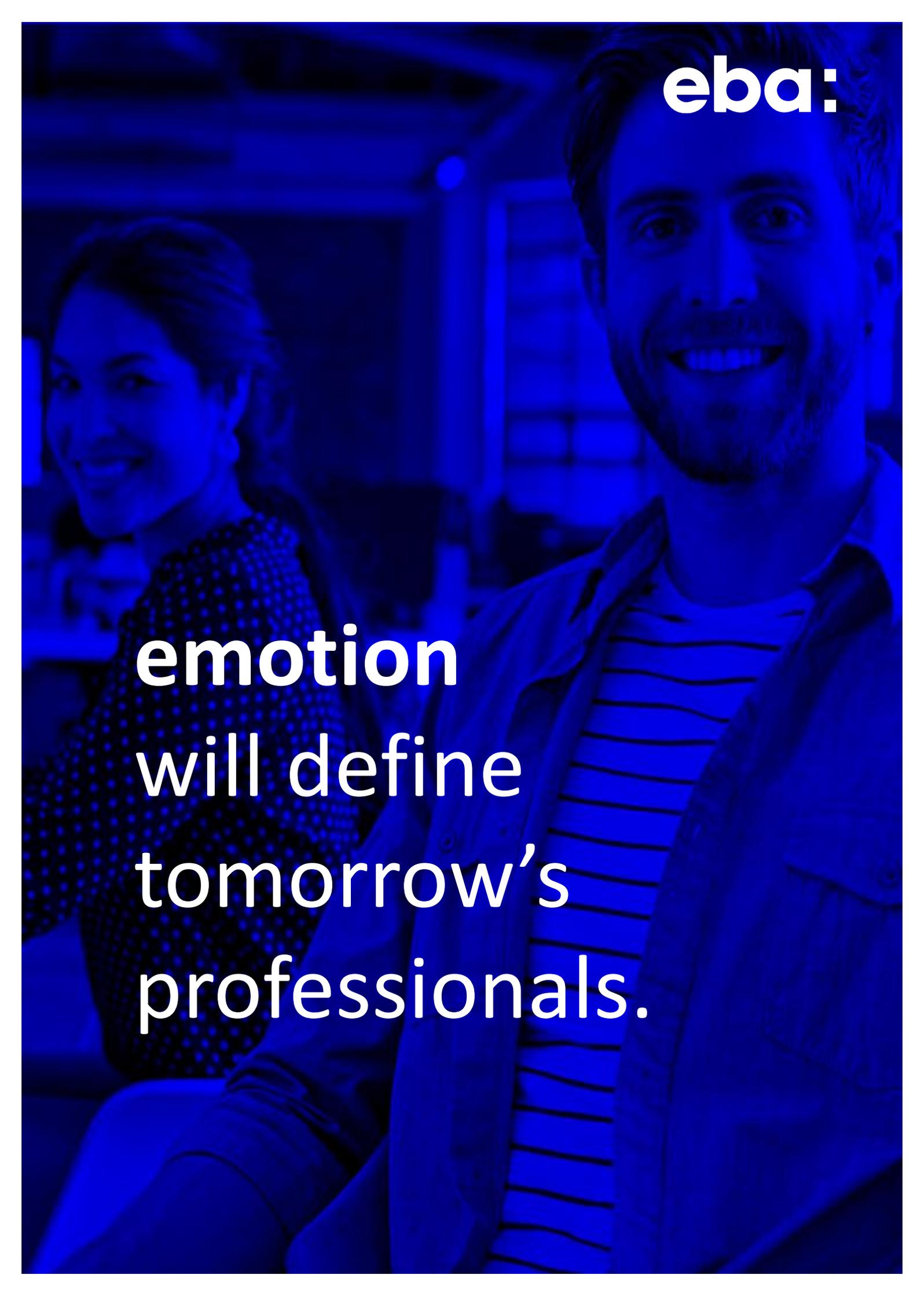
(certificada por Lucas Derks – The International Laboratory for Mental Space Research)

NEW CODE NLP PRACTITIONER (*certificada por John Grinder, Cármen Bostic StClair e Michael Carroll – NLP Academy & Quantum Leap*)

RIBERTHER (*certificada em Respiração Consciente por Rebirthing Internacional*)

LICENCIADA EM MARKETING MANAGEMENT (*IADE – Creative University*)

FORMADORA PELA DRQP



eba:

**emotion
will define
tomorrow's
professionals.**

eba: Media Clipping



Sic Notícias

Análise Intervenções caso construção novo aeroporto

[\(Aqui\)](#)



TVI

Perfil comportamental autor tentativa ataque Fac. Ciências

[\(Aqui\)](#)



SIC Notícias

Análise Debate Costa / Rio Legislativas 2022

[\(Aqui\)](#)



SIC Notícias

Análise debates Eleições Legislativas 2022

[\(Aqui\)](#)



TVI

Entrevista José Sócrates a José Alberto Carvalho TVI

[\(Aqui\)](#)



CMTV

Entrevista Homicida Professora do Montijo

[\(Aqui\)](#)



RTP 1

Debate Legislativas Passos Coelho vs António Costa

[\(Aqui\)](#)



Jornal Público

Comissão Parlamentar Inquérito caso BES

[\(Aqui\)](#)



CMTV

A perceção Neuro facial em contextos Judiciais

[\(Aqui\)](#)



SIC Notícias

O Poder da Linguagem Corporal nos Tribunais

[\(Aqui\)](#)



Jornal Público

Análise Testemunhos em Contexto Judicial

[\(Aqui\)](#)



Diário de Notícias

Análise aos debates Trump x Clinton

[\(Aqui\)](#)



RTP 1

Análise relação José Sócrates Juiz Carlos Alexandre

[\(Aqui\)](#)



RTP 1

Análise Pedro Passos Coelho vs António Costa

[\(Aqui\)](#)



RTP 2

Análise Caso Gémeos Iraquianos – Ponte de Sor

[\(Aqui\)](#)

eba: Clientes



obrigado



emot:onal business academy

Av. Dr. Mário Moutinho N.º 33 – A
1400-136 Lisboa

info@eba.edu.pt , 917 278 657



[seguir](#)



[seguir](#)



[subscriver](#)



[conectar](#)

www.eba.edu.pt