



# EMPRESAS CONSCIENTES

## MINDFUL CULTURE

Atenção Plena no Local  
de Trabalho



**4 PLANOS DE FORMAÇÃO  
PRÁTICA**

[www.eba.edu.pt](http://www.eba.edu.pt)



# Criamos empresas conscientes.

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



# estado atual psico-emocional das pessoas nas empresas

**28%**

dos colaboradores sofrem de **stress** relacionado com o trabalho. A média europeia é 16%

**49%**

das pessoas sentem, de forma moderada ou grave, impacto negativo na sua **saúde mental** devido à Covid-19

**60%**

da perda de dias de trabalho estão relacionados ao **stress** produzido pelo próprio contexto laboral

**1º**

lugar do *ranking* que avalia o risco de **burnout** em 27 países da União Europeia é português

**77,13**

na escala de **stress**, é o nível de pontuação, que atribui a Portugal o terceiro lugar na Europa

**27%**

dos cidadãos apresentam sintomas de **ansiedade**, segundo um estudo conduzido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP)

**5º**

país da União Europeia com mais pessoas a sofrerem de **ansiedade** e depressão

## CUSTOS DO STRESS E ANSIEDADE NO LOCAL DE TRABALHO

(números do mercado Norte-Americano)

**322** mil milhões de dólares, é o custo global com a rotatividade, esgotamento e perda de produtividade dos colaboradores, por ano

**20** milhões de dólares é a quantidade de receita perdida, por cada 10.000 colaboradores com sofrimento emocional



## Ser uma empresa consciente

Uma empresa consciente é feita de pessoas felizes e motivadas, que agregam valor ao seu trabalho, que persistem, criam, permanecem objetivas e recetivas, mostram compaixão e criam laços de confiança e crescimento entre si. Empresas conscientes apostam na satisfação dos seus colaboradores, retêm talentos, criam ambientes de trabalho saudáveis e cuidam do bem-estar de todos.

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

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.



## **mindfulness**

**T**ambém conhecido como Atenção Plena, é uma filosofia, essencialmente, prática cujos princípios nos ensinam a focar, gerir e resgatar recursos internos, dando-nos a possibilidade de viver de forma mais sã e equilibrada.

A experiência plena do momento presente, de forma consciente e sem julgamento, permite-nos estabelecer uma relação mais saudável com o que quer que esteja a acontecer nas nossas vidas.

Assenta no princípio da atenção profunda à respiração e, através desta, uma maior concentração no momento presente, evoluindo para o foco nos pensamentos, sentimentos e sensações, presentes em cada momento.

A aceitação e gestão das próprias emoções, orienta-nos para comportamentos mais assertivos e equilibrados, libertando-nos do registo reativo e desadequado do “piloto automático”.

O estado mental de consciência focada no momento presente, reconhecendo os próprios sentimentos, pensamentos e sensações corporais, é um facilitador da resolução de problemas e potenciador da criatividade.

## para quem

Os nossos programas de mindfulness destinam-se a:

- Executivos que desejam mais foco, clareza e criatividade;
- Gestores que precisam de técnicas mais eficazes para lidar com conflitos nas suas equipas;
- Grupos de trabalho que procuram melhorar as suas dinâmicas interpessoais;
- Equipas que desejam melhorar a sua comunicação e ser mais produtivas;
- Colaboradores que queiram desenvolver melhores recursos para lidar com a complexidade e os desafios do trabalho;
- Qualquer indivíduo que procure ter uma melhor regulação emocional e autoconsciência.

# benefícios

## + Foco

Melhoria dos processos mentais, incluindo atenção, percepção, tomada e decisão e coordenação;

## > Produtividade

Aumento da qualidade do trabalho, dirimindo o “piloto automático” e promovendo o pensamento criativo;

## - Stress e Ansiedade

Através de uma melhoria na regulação e gestão dos recursos emocionais;

## - Ruminação

Interrompendo ciclos de pensamento negativo, alheamento e distrações;

## + Calma

As práticas visam alcançar um estado de alerta, centrado e presente, através da atenção relaxada e consciente;

## > Inteligência Emocional

A conquista do equilíbrio psico-emocional individual, promove a auto e a correção emocional, melhorando as relações interpessoais;

## + Felicidade

Um local de trabalho consciente diminui os fatores de stress, produz bem-estar e aumenta a satisfação das pessoas;

## - Esgotamento

Através de uma melhor comunicação, consciência das funções e compreensão das dinâmicas de trabalho, produz níveis mais elevados de realização;

## > Criatividade

Ao reduzir o medo do julgamento e aumentar a abertura e curiosidade, a autoexpressão e o pensamento criativo são melhorados;

## > Motivação

A clareza dos objetivos, a flexibilidade de ação e a capacidade de criar soluções, aumenta o senso de satisfação e mobilização no trabalho;

## + Retenção

Uma cultura de trabalho consciente retém os seus talentos, melhora o seu capital psicológico e reduz a rotatividade e as ausências.

# Mindful Party

Esta é uma boa solução para introduzir o *mindfulness* na sua empresa. A *Mindful Party* é um workshop de introdução ao *mindfulness*, que pode ser uma boa abertura para a implementação de uma cultura consciente a longo prazo.

Propomos um momento de *gathering* em que as pessoas se possam reunir de forma leve e descontraída, para a construção de uma comunidade de atenção plena na organização.

---

**DURAÇÃO:** 4 horas

**FORMATO:** presencial (*in company*)

---

## **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:**

- ✓ Aumentar a compreensão sobre *mindfulness* e a importância de manter a consciência no agora;
- ✓ Conhecer as áreas que nos retiram energia e foco e como interromper os seus automatismos.





# Mindful People

Programa extensivo de implementação de uma cultura de consciência na empresa.

Durante 10 semanas os colaboradores da empresa irão construir, individualmente, uma maior consciência de si, desenvolver uma melhor capacidade de se regular e adotar um conjunto de práticas formais de atenção plena, que trarão maior presença, centramento, flexibilidade e criatividade para o seu dia-a-dia, bem como para as dinâmicas de trabalho.



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

---

**FORMATO:** virtual (síncrono) – outros formatos são possíveis

---

**METODOLOGIA:** Expositiva e experiencial – em cada sessão será praticado um exercício de atenção plena.

---

**PREPARAÇÃO:** Este programa, inclui a mensuração dos desenvolvimentos da atenção 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:**

- ✓ Aumentar a compreensão sobre mindfulness, incluindo como este pode afetar o cérebro, o funcionamento da mente, os comportamentos e os relacionamentos;
- ✓ Conhecer os princípios de um ambiente de trabalho consciente, bem como técnicas práticas para cultivar a atenção plena no trabalho;
- ✓ Aprender a comunicar conscientemente e a autorregular emoções em equipa;
- ✓ Aprender a manter parte da atenção e consciência aos movimentos da mente;
- ✓ Aprender a usar a atenção plena para identificar e transformar padrões de pensamento nocivos que podem surgir diante da incerteza;
- ✓ Desenvolver o estado de presença e centramento ancorado no corpo.

# Programa - Mindful People

## Sessão 01

- O que é o *Mindfulness*;
- Origens do *Mindfulness*;
- Objetivos gerais das práticas;
- Os 4 Fundamentos da atenção;
- Requisitos para a prática;

## Sessão 02

- As atitudes do *Mindfulness*;
- Práticas formais e informais;
- *Mindfulness* vs Meditação;
- A fisiologia da meditação;
- Mitos sobre meditação;

## Sessão 03

- *Mindfulness* e Neurociência;
- O “Piloto Automático”;
- *Mindfulness* e Neuroplasticidade;
- *Mindfulness* e Psiconeuroimunologia;
- A varredura corporal;

## Sessão 04

- Biologia e fisiologia do *stress*;
- *Mindfulness* e reactividade ao *stress*;
- Canais sensoriais – via de atenção;

## Sessão 05

- Os movimentos da mente;
- A respiração como âncora;

## Sessão 06

- Emoções Positivas e Negativas vs Funcionais e Disfuncionais;
- *Triggers* emocionais;
- Interrupção de automatismos;
- Desenvolver a equanimidade;

## Sessão 07

- *The Wheel of Awareness* – Dr. Daniel Siegel;

## Sessão 08

- O Jogo Interno – Timothy Gallwey;
- Os estados *Mindful* e *Mindless*;
- Presença e centramento;
- *Crash state* vs *Coach state* – Robert Dilts;

## Sessão 09

- A reatividade emocional nas dinâmicas interpessoais;
- Comunicação *mindful*;

## Sessão 10

- *Mindfulness* e autocompaixão;
- Autocompaixão e a regulação do *stress*;

# 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 direcionar 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 efetivas de autorregulação 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 autodomínio 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) Atividade 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

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

## Sessão 09

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

## Sessão 10

- Respiração e emoções positivas;
- Ancorar a respiração;

# Mindful Gym

Este é um programa de continuidade, para que a atenção plena possa criar raízes, fortificar-se e dar frutos dentro da organização.

Depois dos seus colaboradores terem passado pelo programa *Mindful People* ou *Mindful People + Mindful Breathwork*, o *Mindful Gym* funciona como um *fringe benefit* para todos os colaboradores, que poderão participar nas sessões semanais de *mindfulness* de acordo com a sua vontade e disponibilidade.



**DURAÇÃO:** longitudinal – 45 min./semana – período de 3 meses, com possibilidade de se renovar permanentemente

---

**FORMATO:** virtual (síncrono)

---

**METODOLOGIA:** Experiencial – maioritariamente prática

---

**SUPORTE:** Cada sessão será acompanhada de um áudio, para que cada um dos participantes possa repetir a prática durante a semana.

---

## **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:**

Apesar de num curto espaço de tempo se poder verificar os benefícios da adoção das práticas de *mindfulness*, a verdadeira conquista de uma cultura *mindful* dá-se pela consistência e continuidade que é dada às práticas. O verdadeiro benefício vem de se praticar, e aumenta com práticas reiteradas ao longo do tempo.

- ✓ Dar a possibilidade de cada colaborador ter as suas práticas acompanhadas por mais tempo;
- ✓ Dar consistência e consolidar a cultura de consciência na organização.





## **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  
Iraqianos – 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](mailto:info@eba.edu.pt) , 917 278 657



[seguir](#)



[seguir](#)



[subscriver](#)



[conectar](#)

[www.eba.edu.pt](http://www.eba.edu.pt)