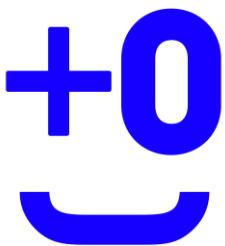


well-being

MINDFUL
GYM

Atenção Plena no Local
de Trabalho



PRÁTICA CONTINUADA

www.eba.edu.pt



Criamos empresas conscientes.

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

+0
U

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 **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 adopção 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

A blue-tinted photograph of a smiling man and woman in an office setting. The man is in the foreground, wearing a striped shirt and a jacket, looking towards the camera. The woman is in the background, also smiling, wearing a patterned top. The overall mood is positive and professional.

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

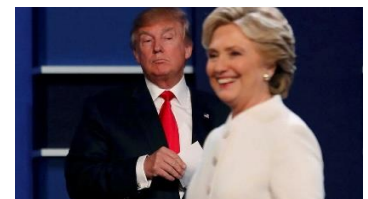
[\(Aqui\)](#)



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



/ University of Porto



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