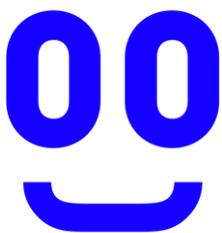




well-being

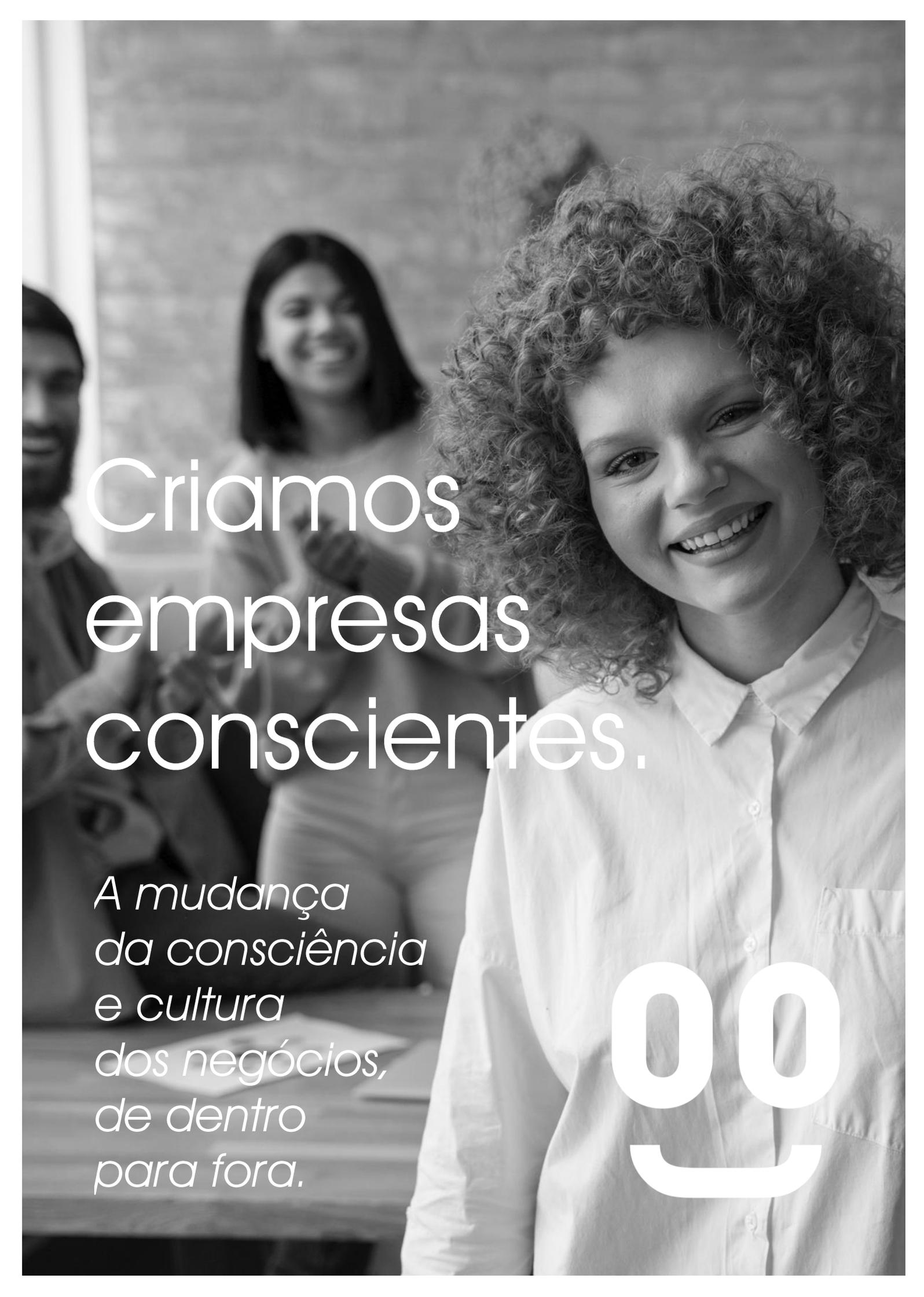
# MINDFUL PARTY

Atenção Plena no Local  
de Trabalho



**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.*



## Cultura Mindful

**C**ultivar 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.

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.

*Atenção Plena  
no local  
de trabalho.*

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.

## para quem

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 auto-consciência.

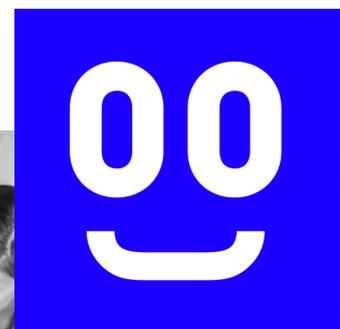
---

**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.





## **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**

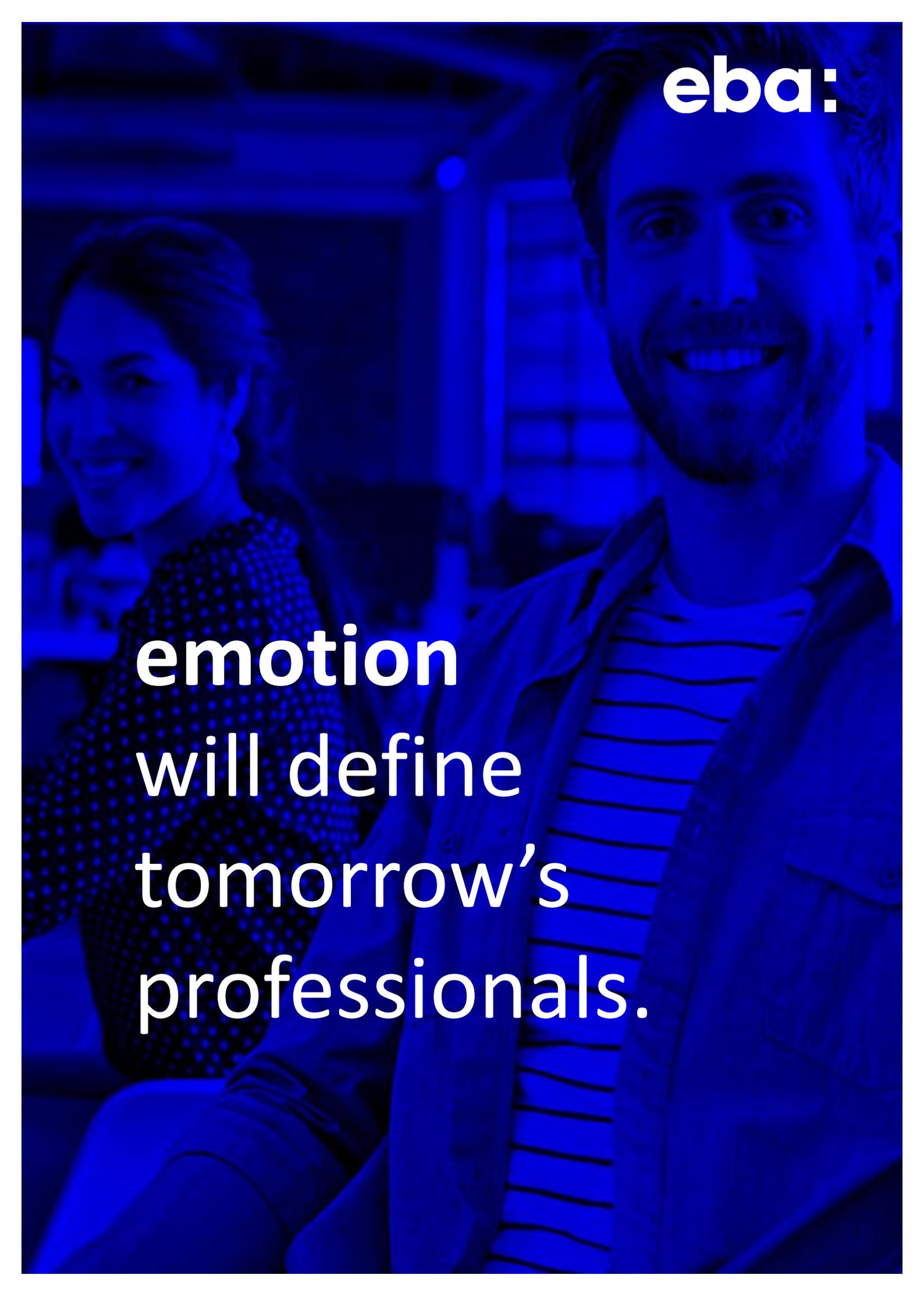
*(certificada por Lucas Derks – The International Laboratory for Mental Space Research)*

**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 a professional 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](mailto:info@eba.edu.pt) , 917 278 657



[seguir](#)



[seguir](#)



[subscriver](#)



[conectar](#)

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