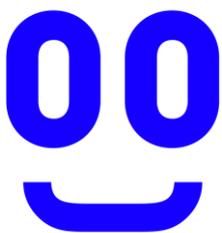


well-being

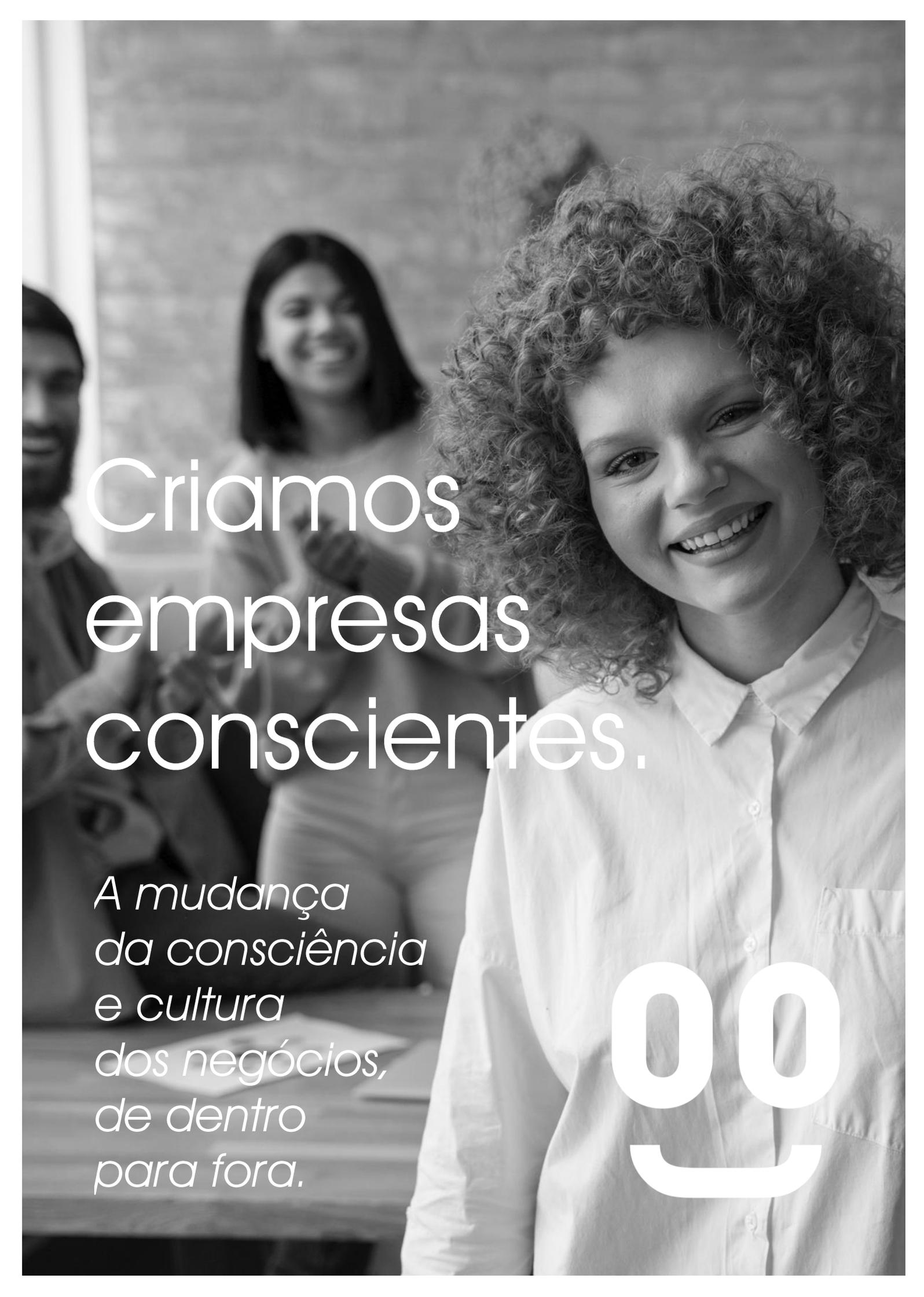
# MINDFUL PEOPLE

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.

*Atenção  
Plena no local  
de trabalho.*

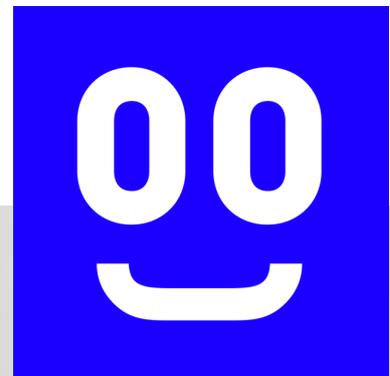
Sendo o *mindfulness* a prática de estar atento ao momento presente, implementar uma *Cultura Mindful* na empresa é o investimento no bem-estar, felicidade e consciência das suas pessoas.

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

# Mindful 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 adoptar 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 afectar 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 auto-regular 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*;
- Objectivos 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 reactividade emocional nas dinâmicas interpessoais;
- Comunicação *mindful*;

## Sessão 10

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



## **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**

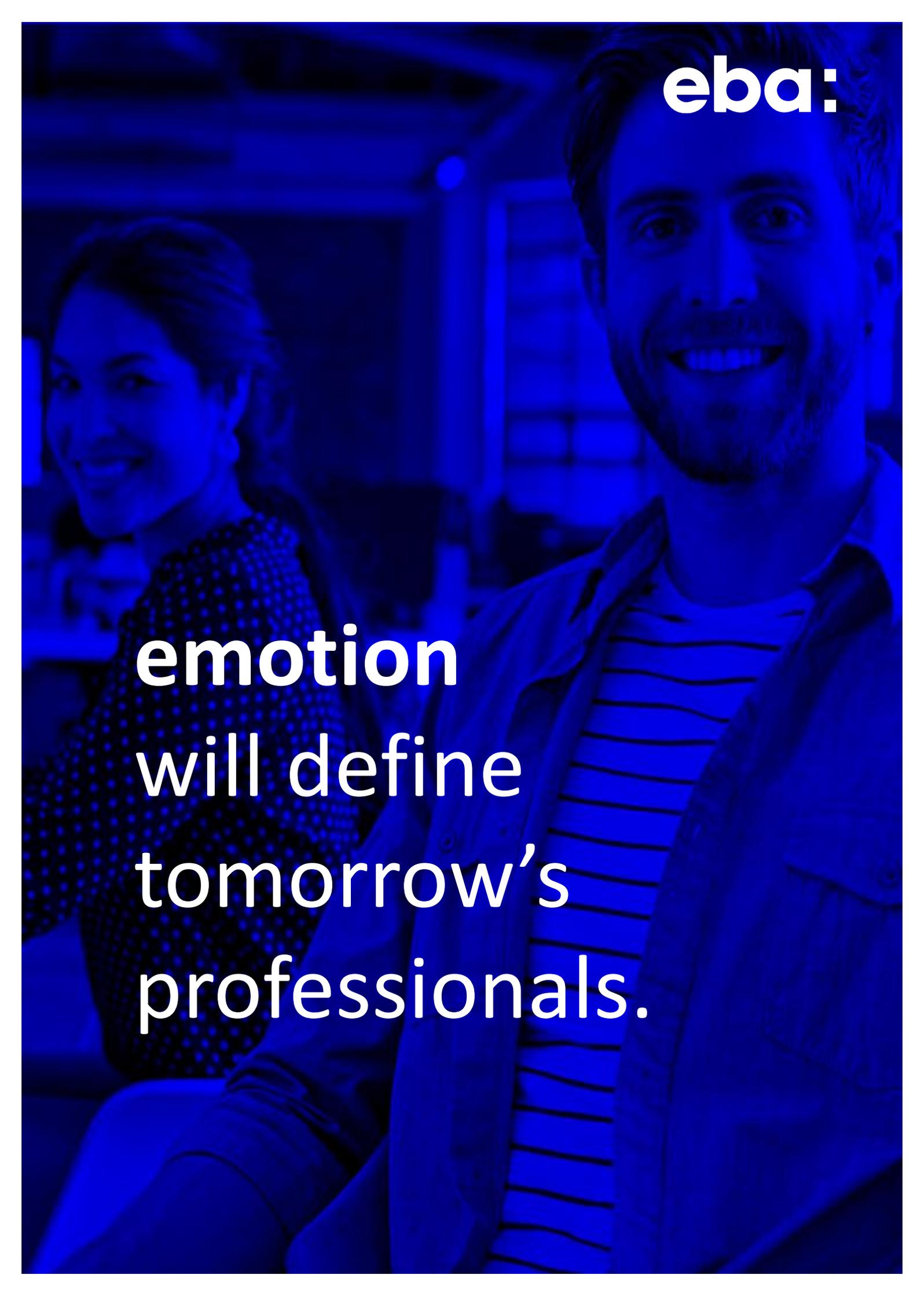
*(certificada por Lucas Derks – The International Laboratory for Mental Space Research)*

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



[seguir](#)



[seguir](#)



[subscriver](#)



[conectar](#)

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