

Mindfulness

(Presencial, Online ou Híbrido)

Introdução prática ao Mindfulness, ensinando a viver o momento presente com maior consciência e atenção plena.

OBJETIVOS

- Reduzir stress e ansiedade
- Melhorar a concentração e foco
- Aumentar a consciência emocional
- Desenvolver maior equilíbrio interior
- Melhorar o bem-estar geral



Público-Alvo

- Profissionais, pais, gestores e qualquer pessoa interessada em bem-estar.

Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é Mindfulness e para que serve
- Exercícios básicos de atenção plena
- Meditação guiada
- Aplicação no dia a dia (trabalho, refeições, relações)
- Mindfulness para pais e profissionais