

## **Programa Mindful Self-Compassion**

O programa Mindful Self-Compassion, pretende desenvolver a capacidade de autocompaixão. Com base na investigação inovadora de Kristin Neff e a experiência clínica de Christopher Germer, o programa ensina princípios e práticas que permitem responder ao sofrimento e dificuldades da vida com maior atenção, bondade e compreensão.

Os resultados preliminares da investigação, demonstram que o treino neste programa aumenta a compaixão por si e pelos outros, o bem-estar emocional, reduz a ansiedade, a depressão e stress, ajuda a manter hábitos saudáveis e ter relações pessoais satisfatórias.

### **Objetivos**

- Quando o participante terminar o programa, pretende-se que seja mais capaz de:
- Praticar autocompaixão na vida diária;
- Compreender empiricamente os benefícios da autocompaixão;
- Motivar-se com gentileza, em vez de se criticar;
- Lidar melhor com emoções difíceis;
- Transformar relações difíceis, tanto antigas como novas;
- Gerir melhor a fadiga do cuidador;
- Saborear a vida e cultivar a felicidade.

### **Destinatários da Ação**

Público em geral, maiores de 18 anos. Não é necessária nenhuma experiência anterior em mindfulness ou meditação para participar no programa MSC. Para garantir a máxima segurança, serão pedidas algumas informações aos/às participantes aquando a inscrição (ver Procedimentos de Inscrição).

### **Carga horária**

28 horas

### **Número de formandos/as**

Mínimo: 8

Máximo: 20

### **Local**

Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto

## **Formadoras (Teachers-in-Training)**

Estefânia Vasconcelos

Maria Lencastre

## **Coordenação da Ação**

Carla Serrão, Professora Adjunta Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto

## **Calendarização**

<b>Mês</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>
outubro	08	18h00 às 21h00
	15	18h00 às 21h00
	22	18h00 às 21h00
	29	18h00 às 21h00
novembro	05	18h00 às 21h00
	16	09h00 às 13h00
	19	18h00 às 21h00
	26	18h00 às 21h00
dezembro	03	18h00 às 21h00

## **PROPINA**

A propina a pagar pela frequência do curso é de 246,00 € (duzentos e quarenta e seis euros).

## **Inscrição**

1ª Fase:

Pré-inscrição - até dia 24 de setembro, através de [carlaserrao@ese.ipp.pt](mailto:carlaserrao@ese.ipp.pt), com a indicação de nome completo e contacto telefónico. Após pré-inscrição, todas as pessoas serão contactadas. Será agendado um encontro com cada uma das primeiras vinte pessoas inscritas, no dia 01 de outubro, na ESEPP;

2ª Fase:

Inscrição- dia 01 de outubro

-presencial ou online (via Skype) - duração 30 min; recolha de informações através do Formulário de Inscrição, Termo de Responsabilidade, Contrato MSC e pagamento em numerário ou por transferência bancária. A inscrição será concluída após pagamento\*;

## **\*Observações**

1. O pagamento deverá efetuar-se no dia 01 de outubro, em numerário ou transferência bancária. Em caso de desistência, não haverá direito a qualquer reembolso, salvo situações excecionais de força maior;
2. Se no dia 01 de outubro não estiver reunido um número mínimo de participantes (8), a formação será cancelada e a totalidade do valor pago pelos/as participantes será reembolsado na sua totalidade;
3. Cadeira Bem-Querer – pretende-se fomentar a Economia de Generosidade e Partilha numa lógica de cooperação. Isto é, a cada 7 participantes reservamos um lugar gratuito destinado a pessoas com baixo nível de rendimento.

### **Certificado**

No final haverá lugar a emissão de certificado quando solicitado nos Serviços Académicos.