

Programa Mindful Self-Compassion

O programa Mindful Self-Compassion, pretende desenvolver a capacidade de auto-compaixão. 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 auto-compaixão na vida diária;
- Compreender empiricamente os benefícios da auto-compaixão;
- 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

Formadores (Teachers-in-Training)

Estefânia Vasconcelos

Maria Lencastre

Calendarização

Mês	Dia	Hora
abril	27	10h00 às 13h00
maio	04	10h00 às 13h00
	11	10h00 às 13h00
	18	10h00 às 13h00
	25	10h00 às 13h00
junho	01 (retiro)	09h00 às 13h00
	8	10h00 às 13h00
	15	10h00 às 13h00
	22	10h00 às 13h00

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 30 de março, através de 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 06 de abril, na ESEPP;

2ª Fase:

Inscrição- dia 06 de abril

-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 06 de abril, 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 06 de abril 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.

Responsável pela Implementação da Ação

Doutora Carla Serrão (carlaserrao@ese.ipp.pt)

Certificado

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