

Referencial do Curso de Introdução ao *Mindfulness* (e-Learning)

LisbonPH

ENQUADRAMENTO:

“O Mindfulness não é uma fuga à vida. Pelo contrário, a prática de Mindfulness é uma porta de entrada para a experiência de interconexão e interdependência da qual derivam ações de inteligência emocional, novas formas de ser e, por último, maior felicidade, clareza, sabedoria e bondade - no trabalho e no mundo.”. (Jon Kabat-Zinn)

Vivemos num mundo agitado com cada vez mais exigências, pressão e distrações constantes. Procuramos gerir o *stress* e encontrar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, mas sabemos que somos uma única pessoa e que cada área ou dimensão da nossa vida acaba afetando as demais. Todo este contexto faz-nos procurar ferramentas, metodologias e práticas que nos ajudem a lidar melhor com esses desafios - o *mindfulness* é certamente uma delas. A sua notoriedade e aplicação têm crescido nos últimos anos devido aos benefícios sentidos (e relatados) e ao aumento do número crescente de estudos realizados na área.

Também a nível do contexto de trabalho se verifica uma crescente consciência da importância do bem-estar dos colaboradores no seu desempenho e produtividade, o que certamente se reflete nos resultados da empresa. Por esse motivo, algumas práticas como o *mindfulness*, que antes pareciam aplicar-se apenas na vida pessoal dos colaboradores (e que eram, até certo ponto, rejeitadas noutra tipo de contexto), agora estendem-se naturalmente ao ambiente de trabalho seja numa abordagem individual, seja inserida na cultura corporativa.

De forma geral, o *mindfulness* pode ser entendido como a capacidade de tomar consciência, prestando atenção ao momento presente com abertura, curiosidade e sem julgamento. É uma prática secular que serve de base para o desenvolvimento das competências de inteligência emocional, quer na observação e reconhecimento dos nossos próprios recursos internos, quer na criação de relações mais empáticas e colaborativas com os outros. À semelhança do exercitar do nosso corpo quando vamos ao ginásio ou fazemos uma prática física dedicada, com a prática de *mindfulness* exercitamos o nosso cérebro, treinamos a nossa atenção para permanecer no momento presente, evitamos o pensamento repetitivo e a perambulação no passado ou no futuro. Ao manter a nossa atenção no presente e trazendo-a de volta cada vez que se vagueia, estamos a treinar as redes cerebrais que usamos para controlar a nossa atenção.

Em relação aos seus benefícios, existe uma extensa evidência de que a prática de *mindfulness* é efetiva na redução do *stress*, da ansiedade e da depressão. Os estudos indicam que os amplos benefícios da prática de *mindfulness* sobre os domínios funcionais da atenção, cognição, emoção e comportamento podem influenciar sobretudo três áreas chave: o bem-estar e a resiliência, as relações interpessoais e o desempenho (nomeadamente na liderança, tomada de decisão, adaptação à mudança, criatividade e inovação).

Este **Curso de Introdução ao *Mindfulness*** foi elaborado para ajudar todos os que desejam compreender um pouco melhor o conceito e a prática do *mindfulness* e, sobretudo, para quem pretende integrá-lo mais na sua vida, tanto no contexto pessoal como profissional. Resulta da inspiração, investigação e estudo do trabalho efetuado por grandes mestres na área de *mindfulness*, inteligência emocional, neurociência e negócios. É também o resultado da aprendizagem obtida por meio da experiência pessoal da formadora com a prática do *mindfulness*, implementando programas de liderança, inteligência emocional e *mindfulness* para o público em geral e em empresas.

FICHA TÉCNICA:

Área de formação:

Não aplicável

Tipo, modalidade e forma de organização:

- Formação contínua para a aquisição de novas competências;
- Forma de organização e-Learning através da plataforma Thinkific.

Duração total:

8 horas (disponível pelo período de 12 meses)

Vagas e tipo de frequência:

O curso é de frequência individual, não se aplicando vagas. O formando pode aceder em qualquer horário e local num período de inscrição de 12 meses.

Público-alvo:

Esta formação destina-se a profissionais e estudantes da área da Saúde, mas também a profissionais e estudantes de outras áreas que desejem adquirir conhecimentos sobre o tema.

Requisitos de acesso:

Para aceder a este curso, os candidatos devem cumprir com o seguinte:

- Ter acesso a um computador (ou equipamento semelhante como *tablet* ou *smartphone* com ligação à *internet* (móvel ou fixa);
- Um *browser* (programa para navegar na *internet*) como por exemplo Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome ou Apple Safari, atualizados com as últimas versões, sendo preferencial a utilização de Google Chrome;
- Competências informáticas na ótica do utilizador.

Assiduidade:

O formando deverá realizar todas as atividades propostas na plataforma e-Learning, dentro dos prazos definidos.

PROGRAMA/PLANO DE FORMAÇÃO:

Objetivos e Competências Globais:

No final desta ação de formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Descrever o conceito de *mindfulness* e reconhecer as bases neurocientíficas para a sua prática;
- Identificar os diferentes tipos de práticas de *mindfulness* e as suas aplicações;
- Identificar os principais benefícios da prática de *mindfulness*;
- Reconhecer as principais ferramentas para desenvolver o autoconhecimento e autorregulação emocional;
- Reconhecer a importância de criar relações mais compassivas, evitando o *stress* empático, e adquirir competências para promover esse discernimento;

- Adquirir competências para comunicar de forma mais eficaz e construtiva;
- Adquirir competências para a implementação das práticas (dedicadas e integradas) de *mindfulness* na sua vida pessoal e profissional.

Plano de formação:

| Nº | Nome do módulo e Resumo dos conteúdos | Objetivos Específicos | Atividades | Carga horária |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| MÓDULO 1 | Sair do Piloto automático: <ul style="list-style-type: none"> • Do piloto automático à presença consciente; • O que é o <i>mindfulness</i>; • O que o <i>mindfulness</i> não é; • O que nos diz a neurociência; • Benefícios da prática de <i>mindfulness</i>; • Tipos de prática. | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os traços do piloto automático; • Reconhecer os conceitos de atenção e meta-atenção; • Identificar e definir o conceito de <i>mindfulness</i>; • Identificar (e clarificar) os principais mitos; • Compreender o conceito de neuroplasticidade; • Reconhecer a base neurocientífica da prática de <i>mindfulness</i>; • Identificar os principais benefícios • Identificar os diferentes tipos de prática; • Adquirir competências para aplicar a prática de atenção focada e atenção aberta. | <ul style="list-style-type: none"> • Visualização do módulo; • Visualização de vídeos; • Práticas de meditação guiada. | 1h40 |
| MÓDULO 2 | Eu: Pensamentos, emoções e corpo: <ul style="list-style-type: none"> • Autoconhecimento; • Os pensamentos; • O corpo; • As emoções; • Autogestão. | <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o conceito de autoconhecimento no contexto da inteligência emocional; • Reconhecer as emoções universais | <ul style="list-style-type: none"> • Visualização do módulo; • Visualização de vídeos; • Práticas de meditação guiada. | 2h |

| | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | <p>e de que modo se refletem no corpo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entender a importância das emoções para a tomada de decisão; • Caracterizar o conceito de sequestro da amígdala e do modelo neural de regulação emocional; • Identificar as práticas de consciência corporal e de autogestão emocional; • Adquirir competências para utilizar a prática de rastreio corporal e a prática de RAIN. | | |
| M Ó D U L O 3 | <p>O outro: Empatia e Comunicação consciente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é (e o que não é) a empatia; • <i>Stress</i> empático e compaixão; • Como cultivar a empatia; • Comunicação consciente; • Gestão de conversas difíceis. | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais características da empatia; • Caracterizar os três tipos de empatia (por Daniel Goleman); • Reconhecer a diferença entre <i>stress</i> empático e empatia compassiva; • Identificar os fatores principais que influenciam a nossa capacidade empática; • Caracterizar os principais componentes da comunicação não violenta; • Adquirir competências para | <ul style="list-style-type: none"> • Visualização do módulo; • Visualização de vídeos; • Práticas de meditação guiada. | 2h40 |

| | | | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | <p>aplicar a metodologia do Harvard Negotiation Project na análise de conversas difíceis;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir competências para treinar a empatia através da prática dedicada. | | |
| M Ó D U L O 4 | <p>Viver de forma mais <i>mindful</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitudes <i>mindful</i>; • Práticas dedicadas; • Práticas integradas; • <i>Mindful</i> no trabalho; • Criar novos hábitos; • Plano de ação. | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as 9 atitudes <i>mindful</i> (Jon Kabat-Zinn); • Reconhecer a utilização de práticas dedicadas e integradas de <i>mindfulness</i>; • Identificar alguns exemplos de como implementar a prática de <i>mindfulness</i> em contexto de trabalho; • Adquirir competências para implementar a metodologia de <i>Tiny Habits</i> (B. J. Fogg); • Desenhar um plano de ação para a integração da prática. | <ul style="list-style-type: none"> • Visualização do módulo; • Práticas de meditação guiada; • Plano de ação. | 1h30 |

METODOLOGIA:

Metodologia de desenvolvimento da formação:

- O curso decorre em ambiente e-Learning através da plataforma Thinkific, disponibilizada pela LisbonPH;
- A partilha e transmissão dos conteúdos objeto de aprendizagem faz-se utilizando os métodos expositivo e demonstrativo, com recurso a vídeos e práticas guiadas;
- O método interrogativo é também aplicado na atividade de avaliação, através do teste de avaliação final. O formando apenas consegue concluir com aproveitamento o curso se obtiver uma cotação superior a 50% no teste de avaliação final (apenas contabilizada a primeira tentativa acima de 50%).

Metodologia de avaliação da formação:

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avaliação da formação | Toda a formação é avaliada de uma forma global, avaliando-se as aprendizagens, o desempenho da equipa envolvida e a satisfação dos intervenientes, bem como a eficácia da ação de formação. Assim, a metodologia da avaliação da formação é dividida em dois pilares: o primeiro, através da avaliação formativa do conhecimento adquirido, e o segundo, através da avaliação da satisfação da formação. Este segundo corresponderá a: - Avaliação face ao curso do formando e do formador, através de um questionário final preenchido no final da realização do curso; - Avaliação do desempenho do Coordenador Pedagógico afeto à formação, efetuada pelo Coordenador Geral e realizado através de um questionário em modelo próprio da LisbonPH, no final do curso. |
| Avaliação das aprendizagens | A avaliação formativa é efetuada no final do último módulo, através do preenchimento de um questionário (cuja aprovação corresponde à primeira tentativa com uma cotação superior a 50%). |
| Critérios de avaliação | Os critérios de avaliação terão como base as competências adquiridas (avaliadas através do teste de avaliação final), face aos objetivos definidos para cada módulo. |
| Escala de avaliação | 0%-19% - Muito insuficiente; 20%-49% - Insuficiente; 50%-69% - Suficiente; 70% - 89% - Bom; 90%-100% - Muito bom. |
| Classificação final | A classificação final corresponde à nota do teste de avaliação final (disponível após conclusão dos quatro módulos) que corresponde à primeira tentativa obtida com uma classificação acima de 50%. |
| Aproveitamento | Considera-se que o formando concluiu com aproveitamento o curso se obtiver uma classificação final superior a 50%. |

CERTIFICADO E CREDITAÇÃO:

Quando concluído o curso e conseguida a aprovação no teste de avaliação final, será fornecido ao participante uma declaração de participação no curso e-Learning, emitida pela LisbonPH.

A conclusão com aproveitamento confere ao formando a obtenção de um Certificado de Formação Profissional, emitido pela LisbonPH na plataforma SIGO.

RECURSOS HUMANOS:

Para o bom funcionamento das sessões de formação fazem parte da equipa pedagógica:

- Coordenadora Geral – Sara Reis;
- Coordenadora Pedagógica – Marta Lourenço, que faz o acompanhamento pedagógico dos formandos e suporte técnico de acesso à plataforma;
- Formadora – Vanda de Sousa (*Lead Mindfulness Instructor* na The School of We; Licenciatura em Ciências Farmacêuticas pela FFUL; Pós-graduação em Marketing Management pelo IDEFE – ISEG; Professora Certificada do Programa de *Mindfulness* e Inteligência Emocional Search Inside Yourself pelo SIYLI; Certificação CCP e Certificação em e-Learning pelo IEFPP).

RECURSOS FÍSICOS:

O curso decorre na plataforma eletrónica de aprendizagem da LisbonPH:

<https://lisbonph.thinkific.com/>.

- A plataforma da LisbonPH é responsiva, ou seja, funciona em diferentes equipamentos (computador, *tablet*, *smartphone*) e rege-se pelas seguintes normas:
 - O modelo pedagógico permite uma aprendizagem mais independente e flexível, adaptado ao ritmo de cada formando (podendo assim ser individual), com orientação, acompanhamento e avaliação por parte da LisbonPH;
 - As funcionalidades da plataforma permitem uma eficaz gestão, organização e execução da atividade formativa, desde a promoção das ações, às inscrições, à distribuição de conteúdos, materiais e informações, à gestão da interação entre a LisbonPH, formandos e formadores, nas diversas atividades com suporte, orientação e apoio de formandos, à apresentação de sugestões, reclamações e à partilha voluntária de ideias no fórum;
 - Os conteúdos inseridos na plataforma para as aprendizagens a realizar durante as ações de formação são acessíveis, legíveis, permitindo interação entre os conteúdos e o utilizador, flexíveis e autónomos, permitindo que o formando aprenda ao seu ritmo;
 - Os conteúdos e atividades na plataforma asseguram um contínuo *feedback* ao formando sobre o seu estado de evolução na aprendizagem. Além de existirem atividades autónomas que fornecem *feedback* sobre os conhecimentos adquiridos (como por exemplo o quiz no final de um tema).
- A plataforma permite o acesso de forma confidencial e exclusiva através de credenciais de acesso pessoais.