

Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness

O programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) é um **programa de aprendizagem experiencial** com base no princípio fundamental de Mindfulness (atenção plena).

O MBSR foi criado por Jon Kabat Zinn, em 1978, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts.

Atualmente, consequência da sua **ampla validação em termos científicos**, nomeadamente ao nível das neurociências, o programa está disponível em centros médicos, hospitais, clínicas, empresas, escolas, prisões e noutros contextos em todo o mundo.

O programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness tem a duração de 8 semanas e permite-lhe **trabalhar consciente e sistematicamente com o seu próprio stress, dor ou doença – e com os desafios e exigências da sua vida quotidiana.**

Sessão de Informação
(18h30 - 20h30)

12 de Março 2018

Sessões Semanais
(18h30 - 21h00)

9, 16, 23, 30 de Abril
7, 14, 21, 28 de Maio

Sessão de dia inteiro
(9h30 - 16h30)

19 de Maio

Local:

APF Algarve

Centro de Incubação de Faro
Rua Monsenhor Henrique
Ferreira da Silva, nº 9
8005-137 Faro

Inscrições

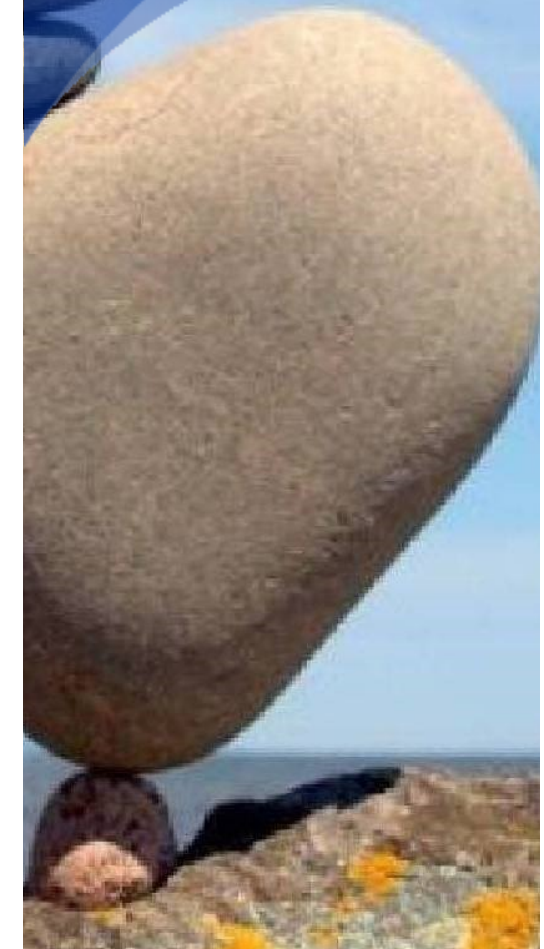
APF - Associação para o Planeamento da Família (Algarve)

✉ formacaoapf Algarve@gmail.com

☎ 289 863 300

Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness

Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR)



O programa de redução de stress incorpora o **treino de competências em mindfulness, fisiologia do stress e consciência cognitiva.**

Este é um programa experiencial que lhe permite **aprender a cuidar melhor de si, explorando e compreendendo a interação entre mente e corpo e mobilizando os seus próprios recursos internos para o desenvolvimento pessoal.**

A instrutora do grupo cria um **ambiente seguro e de apoio** para este trabalho e aprendizagem através de:

- ☼ Instruções guiadas nas práticas de **meditação mindfulness**;
- ☼ Alongamentos suaves e **movimento mindful**;
- ☼ **Diálogos e partilha** em grupo orientados para promover a consciência no dia-a-dia;
- ☼ **Instruções individualizadas**;
- ☼ **Práticas diárias** entre sessões;
- ☼ Ficheiros áudio para as práticas entre sessões e um manual de práticas entre sessões.

Ao frequentar o programa vai **aprender competências** que podem aumentar a sua capacidade para:

- ☼ lidar com o stress, dor e os desafios do dia-a-dia;
- ☼ lidar com acontecimentos perturbadores com uma atitude consciente;
- ☼ melhorar a saúde física e psicológica;
- ☼ fortalecer o sistema imunitário;
- ☼ aprofundar a descoberta de padrões comportamentais, motivacionais, de valores e de necessidades (i.e., aumentar autoconhecimento);
- ☼ melhorar a autoconfiança e compaixão;
- ☼ estar completamente presente no momento;
- ☼ melhorar a qualidade de vida em todas as áreas.

Estrutura do Programa

O programa é composto por **sessões semanais de 2h30m**, durante **8 semanas**, e por uma **sessão de dia inteiro** entre a 6ª e a 7ª semana. O programa é precedido de uma **sessão inicial de informação**.

Participar no MBSR requer que assuma um compromisso contínuo consigo mesmo que implica estar presente na Sessão de Informação prévia ao início do programa (obrigatória e gratuita), estar presente nas 8 sessões semanais, estar presente na sessão de dia inteiro no sábado entre a 6ª e a 7ª sessão e realizar as práticas entre sessões durante 45-60 minutos diariamente.

Fazer inscrição

- ☼ Consulte o calendário do programa. Verifique a sua disponibilidade para comparecer nas datas e horários estabelecidos.
- ☼ Contacte-nos por telefone ou por e-mail para mostrar o seu interesse e esclarecer alguma dúvida que tenha.
- ☼ As inscrições são limitadas.

Investimento financeiro:

- ☼ 190€ (pagamento total ou parcelado)