CURSO/AÇÃO	***Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness***

O MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness) é um programa experiencial, em pequeno grupo, que cultiva um estado de atenção intencional, focado no momento presente, sem julgamento.

Desenvolvido em 1978 pelo médico Jon Kabat-Zinn, no Center for Mindfulness da Escola Médica da Universidade de Massachusetts, o MBSR tem visto a sua eficácia cientificamente largamente demonstrada e é utilizado em muitos países nos mais diversos contextos da sociedade.
Poderá saber um pouco mais nesta entrevista de 22 minutos.
https://www.youtube.com/watch?v=F2LebuLJmmA

O Programa decorre ao longo de 8 semanas - sessões de 2 horas online , com um dia de retiro de 5 horas e inclui:
- 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;
- Práticas diárias entre sessões;
- Ficheiros áudio para as práticas entre sessões;
- Manual de apoio às práticas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	
Gerais	Melhorar o Bem Estar Físico e Psicológico.
Específicos	- Desenvolver competências para responder ao stress, ansiedade e às exigências do dia a dia - Criar uma nova forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com os acontecimentos

DURAÇÃO (h)	21h	**MODALIDADE DA FORMAÇÃO**	Sessões online e presencial

FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO	Formação à distância em sessões síncronas e presencial.

IDIOMA UTILIZADO	Português

DESTINATÁRIOS	
Público-alvo	Público em geral
Perfil de Entrada	Público em geral interessado em desenvolver as suas competências para responder ao stress, ansiedade e às exigências do dia a dia; criando uma nova forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com os acontecimentos.
Requisitos de acesso	Acesso a um computador com internet e acesso à plataforma ZOOM.
Critérios de seleção dos formandos	Ordem de inscrição Existência de vagas
N.º de formandos	Min 10; Max 14

DATAS	Inicio a 23 de Abril de 2021 e duração de 8 semanas, às sextas-feiras.	**HORÁRIO SESSÕES SÍNCRONAS**	18h30 às 20h30

FORMADORA	***Cristina Quadros***

Licenciada em Psicologia pela FPCEUC. Pós-Graduada em Consulta Psicológica e Psicoterapia e em Intervenção Cognitivo Comportamental. Curso Avançado e Especializado em Terapias de 3ª Geração para Crianças e Adolescentes.

Especialista em Psicologia da Educação, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, com CP 8463.

Formadora creditada - IEFP, CCPFC e DGRH do Ministério da Educação.

MBSR Teacher in training no *USCD Mindfulness-Based Professional Training Institute*

Exerceu, entre 1990 e 2016, funções em Serviços de Psicologia e Orientação do Ministério da Educação, na Zona Centro.

Exerce funções na Clínica de Montes Claros – Coimbra, e na Clínica Climel - Figueira da Foz, com Consulta de Desenvolvimento e Aprendizagem, Consulta de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira e Consulta de Bem-Estar e Redução de Stress.

Tem desenvolvido e implementado projetos na área das competências socioemocionais e da promoção do bem estar, com base nas práticas contemplativas e *mindfulness*.

Áreas de interesse: Mindfulness, Felicidade, Desenvolvimento Sustentável, Educação, Educação Não Formal.

Faz voluntariado Internacional na ONGD S.O.G.A.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		
Módulos	**Conteúdos**	**Carga horária**
1	Introdução ao mindfulness. Modo "estar" da mente. Usar todos os sentidos, incluindo o pensar da mente. Mindfulness e bem-estar.	2h
2	O papel da perceção na formação do nosso sentido da realidade. Aprender a estar com todas as experiências, particularmente naqueles momentos que a percecionamos insatisfatória, ou mesmo desagradável.	2h
3	O valor de "estar" vs fazer: estar presente, permitindo a riqueza do não-fazer. Existe liberdade na consciência do momento presente; desenvolver uma diferente relação com o sofrimento.	2h
4	Stress e reatividade ao stress. Educação sobre a reatividade ao stress – o papel do mindfulness. Consciência de estar preso em certos padrões de reatividade.	2h
5	Responder ao stress. O papel do mindfulness na resposta vs reatividade.	2h
6	Dificuldades (ou desafios). Comunicação. Estar mindful com o que sente, diz e ações. Mindfulness interpessoal.	2h
7	Corporalizar o que está a ser aprendido. Considerando sabiamente como cuidar de nós. Nutrir escolhas sábias & o que não é útil.	2h
8	Mantendo o mindfulness presente.	2h
Entre a sessão 6 e 7	Retiro silencio– Praticas meditação e movimento consciente, refeição e tempo pessoal. Breve partilha.	5h

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Assente essencialmente em metodologia experiencial, será também utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo.
Serão desenvolvidas 8 sessões síncronas, com a duração de 2h cada, com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos e um dia de retiro com a duração de 5h.

CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação	Momentos	Incidência	Instrumentos/ Métodos
Avaliação diagnóstica	Antes da ação	Sobre os conhecimentos prévios e expetativas	Balanço de conhecimentos prévios e expectativas
Avaliação das Aprendizagens	No final do curso - avaliação sumativa	Sobre o desenvolvimento e resultados de aprendizagem	Registos, Reflexão final
Avaliação do Processo Formativo	No final do curso	Sobre a qualidade da ação e grau de satisfação dos intervenientes	Questionário de avaliação da ação a formadores/as e de satisfação a formandos/as
Acompanhamento Pós-Formação	Após a formação	Sobre o grau de satisfação com os conhecimentos e competências desenvolvidos	Questionário de satisfação sobre os conhecimentos e competências desenvolvidos e suas aplicações práticas

EMISSÃO DE CERTIFICADOS

CERTIFICADO MBSR: Os formandos terão acesso a um certificado de participação emitido pelo IPPC e UCSD Center for Mindfulness.

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS
Apresentações audiovisuais, documentação em suporte digital, manual, bibliografia.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS
Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM.

BIBLIOGRAFIA

Crane, R. (2009). Mindfuness-based cognitive therapy: the cbt distintive features series. Routledge, NY.
Kabat-Zinn, J. (1990,2013). *Full Catastrophe Living*. Bantam Books, New York.
Blacker, M., Meleo-Meyer, F., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., (2009). University of Massachusetts Medical School, Stress Redution Clinic, Minfulness-Based Stress Redution (MBSR). Curriculum Guide.

INSCRIÇÕES

Data limite de inscrição: 19 de Abril de 2021

Formalização da inscrição através do link https://www.ippc.pt/produto/programa-de-reducao-de-stress-baseado-em-mindfulness/

INVESTIMENTO DO CURSO

Pagamento único de 215€

- Em caso de desistência, só haverá lugar a reembolso do valor pago, quando for comunicada até 19 de Abril de 2021 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando;
- Em caso de desistência no decorrer do curso, o valor pago não será reembolsado.

FORMA DE PAGAMENTO

Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26.
MbWay;
Referência Multibanco;
Cartão de Crédito.

VALIDAÇÃO DE INSCRIÇÃO

As inscrições só serão validadas após a validação do pagamento, devendo, em caso de transferência bancária, ser enviado um comprovativo da mesma para ippc@ippc.pt

NOTAS FINAIS

No ato de inscrição é necessário comprovar habilitações, através do envio do currículo e do certificado de habilitações para o email ippc@ippc.pt.

A inscrição só é considerada efetiva após o respetivo pagamento, envio da documentação necessária e confirmação da sua receção pelo IPPC.

NÃO É PERMITA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.

A inscrição no curso pressupõe a aceitação de todas as condições apresentadas neste documento, sendo a mesma efetivada através da aceitação dos Termos e Condições IPPC, no momento do pagamento, que apresentam um caráter contratual.