

**WORKSHOP** *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 minuto -

<https://www.youtube.com/watch?v=F2LebuLjmmA>

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM**

<i>Gerais</i>	Melhorar o Bem Estar Físico e Psicológico.
<i>Específicos</i>	- 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

**O PROGRAMA INCLUI**

- 8 sessões online, via plataforma Zoom;
- 1 retiro do silêncio, presencial\*;
- 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.

\*no preço não está incluída qualquer despesa de transporte, alimentação ou estadia.

<b>DURAÇÃO</b>	21h	<b>MODALIDADE DA FORMAÇÃO</b>	Sessões online e presencial
----------------	-----	-------------------------------	-----------------------------

**CRONOGRAMA**

<i>Sessões online</i>	Início a 24 de Setembro de 2021, duração semanal, às sextas-feiras, de 8 sessões. Das 18h30 às 20h30.
<i>Retiro do Silêncio (presencial)</i>	Sessão única a 23 de Outubro de 2021, no Hotel Garça Real*, em Montemor-o-Velho. Das 10h30 às 17h30.



\*sujeito a alterações, desde que informadas no prazo máximo de 8 dias e a uma distância máxima de 50km.

<b>FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Formação à distância em sessões síncronas e presencial.
---	---

<b>IDIOMA UTILIZADO</b>	Português
-------------------------	-----------

<b>DESTINATÁRIOS</b>	
<i>Público-alvo</i>	Público em geral
<i>Perfil de Entrada</i>	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.
<i>Requisitos de acesso</i>	Acesso a um computador com internet e acesso à plataforma ZOOM.
<i>Crítérios de seleção dos formandos</i>	Ordem de inscrição Existência de vagas
<i>N.º de formandos</i>	Min 10; Max 14

<b>FORMADORA</b>	<b><i>Cristina Quadros</i></b>
------------------	--------------------------------



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 - IEFPP, 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 Clímel - 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		
Cronograma	Conteúdos	Carga horária
24/set	Introdução ao mindfulness. Modo "estar" da mente. Usar todos os sentidos, incluindo o pensar da mente. Mindfulness e bem-estar.	2h
1/Out	O papel da percepção na formação do nosso sentido da realidade. Aprender a estar com todas as experiências, particularmente naqueles momentos que a percebemos insatisfatória, ou mesmo desagradável.	2h
8/Out	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
15/Out	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
22/Out	Responder ao stress. O papel do mindfulness na resposta vs. reatividade.	2h
23/Out	<b>Retiro do silêncio (presencial)</b> Práticas meditação e movimento consciente, refeição e tempo pessoal. Breve partilha.	5h
29/Out	Dificuldades (ou desafios). Comunicação. Estar mindful com o que sente, diz e ações. Mindfulness interpessoal.	2h
5/Nov	Corporalizar o que está a ser aprendido. Considerando sabiamente como cuidar de nós. Nutrir escolhas sábias & o que não é útil.	2h
12/Nov	Mantendo o mindfulness presente.	2h

### 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**

<b>Tipo de avaliação</b>	<b>Momentos</b>	<b>Incidência</b>	<b>Instrumentos/ Métodos</b>
Avaliação diagnóstica	Antes da ação	Sobre as expectativas	Balço de conhecimentos prévios e expectativas
Avaliação das Aprendizagens	No final do curso	Sobre o desenvolvimento	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

**EMIÇÃO 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). Mindfulness-based cognitive therapy: the cbt distinctive 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 Reduction Clinic, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Curriculum Guide.



## **INSCRIÇÕES**

**Data-limite de inscrição: 19 de Setembro 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 da:
  - totalidade do valor pago, quando for comunicada até 10 de Setembro de 2021 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando;
  - 50% do valor pago, quando for comunicada até 19 de Setembro 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](mailto:ippc@ippc.pt)

Após a receção do pagamento irá receber um e-mail onde constará toda a informação relevante.



**NOTAS FINAIS**

A inscrição só é considerada efetiva após o respetivo pagamento 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 de acordo com o Regulamento de Formação IPPC.