

WORKSHOP ONLINE

DIA 5 DE DEZEMBRO | 10H00 - 17H30



MINDFULNESS O INÍCIO DA VIAGEM

I

A ORIGEM E O CONCEITO DE MINDFULNESS
QUALIDADES DA ATENÇÃO MINDFULNESS

II

A PRÁTICA DE MINDFULNESS
PRÁTICA INFORMAL
PRÁTICA FORMAL
O QUE A PRÁTICA NÃO É
O QUE PODE AJUDAR A TORNAR A PRÁTICA UMA ROTINA
DIFICULDADES/BARREIRAS NA PRÁTICA
COMPETÊNCIAS DA PRÁTICA

III

CAMPOS DE APLICAÇÃO
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS
BREVE REVISÃO DO SUPORTE EMPÍRICO