

Como podemos usar o Mindfulness para proteger a Saúde Mental e aumentar a Resiliência na Pandemia

PROGRAMA

1. O que a evolução fez do cérebro humano
Os três cérebros e os sistemas motivacionais.
O verde e o vermelho do sistema
Desenvolver Recursos
2. Porque é que a mente humana não nos ajuda tranquilizar em tempos de stress e de pandemia
3. Quais os erros mais comuns que cometemos ao tentar lidar como o stress e ansiedade
4. Como podemos defender-nos destes erros
5. A importância do Sistema Nervoso Autónomo (SNA) na regulação emocional. A acção do Simpático e Parassimpático. Como os podemos regular.
6. Como o Mindfulness e a Compaixão nos ajudam a desenvolver recursos e competências para lidar com o stress da pandemia
7. Exercícios Práticos

José Pinto Gouveia

Associação Portuguesa para o Mindfulness