



DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL COM MINDFULNESS

Sobre o curso:

Com o objetivo de propiciar um espaço de escuta ativa e fortalecimento emocional dos profissionais, estamos oferecendo o **Programa de Desenvolvimento Emocional com Mindfulness**.

A partir da aplicação de um conjunto de técnicas psicoterapêuticas e de práticas de mindfulness em um ambiente que ofereça Permissão, Proteção e Potência para o desenvolvimento, pretende-se realizar intervenções com o objetivo de aliviar a ansiedade, mudar o comportamento mal adaptado e encorajar o crescimento e desenvolvimento da personalidade dos participantes envolvidos.

Público-alvo:

Lideranças Empresariais, Equipes de trabalho, Profissionais da Saúde, Pais, Educadores, Advogados, Síndicos, Lideranças Institucionais, Lideranças políticas, etc.;

Para todas as pessoas que buscam fortalecer sua Inteligência Emocional para lidar melhor com os desafios dos relacionamentos interpessoais;

Profissionais que desejam alcançar maior equilíbrio emocional e resiliência para lidar com as pressões do cotidiano e cuidar de sua saúde emocional;

Profissionais que buscam maior efetividade na gestão dos conflitos, ampliar seu estado de presença e desenvolver estratégias para diminuir ansiedade e os efeitos nocivos do estresse.

Objetivos Específicos / Benefícios do Programa:

- ✓ Oferecer vivências, reflexões e conteúdo que permita aos participantes o desenvolvimento de uma educação emocional integral, considerando todos os aspectos do ser;
- ✓ Vivenciar juntos em um ambiente de confiança, uma jornada profunda de autoconhecimento e de ampliação da consciência;
- ✓ Oferecer ferramentas que possibilitam elevar o nível do comprometimento com o autocuidado e qualidade de vida dos participantes, despertando para o desenvolvimento da autorresponsabilidade e do protagonismo com sua vida.



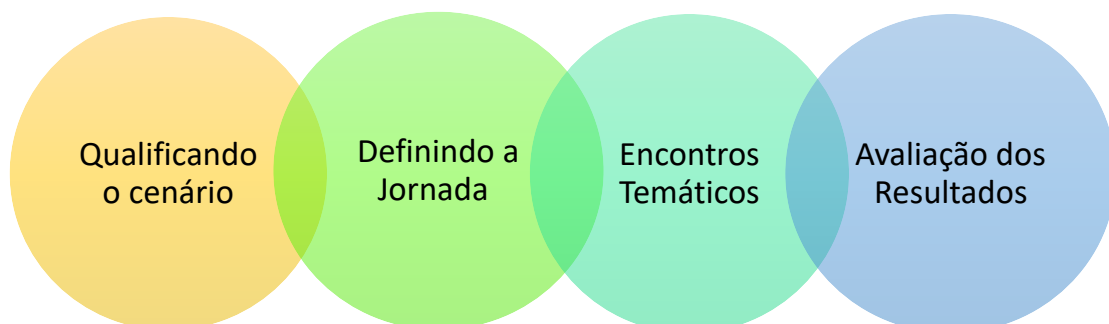
Metodologia:

- Métodos ativos de aprendizagem;
- Exercícios e vivências;
- Inventários e Testes para autoconhecimento;
- Simulações e Jogos;
- Processamentos, reflexões e insights;
- Exercícios e práticas de Mindfulness;
- Atividades Pré e Pós Work;
- Método andragógico e focado nas necessidades do grupo.

Resultados Efetivos

- ✓ **Bem-estar e qualidade de vida:**
Recursos para a gestão do estresse, resultando em maior bem-estar geral e felicidade. Cria mais consciência, empatia, regulação das emoções, compaixão e conexão. Redução da ansiedade, solidão, medos, angústias, incertezas, preocupações, estresse generalizado, tristeza, pessimismo, tédio;
- ✓ **Liderança e colaboração:**
Autoconsciência, empatia e comunicação ajudam a criar estados emocionais e mentais positivos, promovendo lideranças inspiradoras e comunidades colaborativas.
- ✓ **Produtividade, performance e resiliência:**
Concentração, clareza e atenção às atividades, resiliência, inteligência emocional e maior disposição mental e física. Melhores resultados baseados no desenvolvimento das capacidades dos sujeitos e grupos.
- ✓ **Criatividade e inovação:**
Liberta a criatividade e o pensamento inovador. Promove agilidade cognitiva, criatividade e inspiração. Faz uso dos desafios e contratempos para florescer indivíduos e organizações.

Proposta de Intervenção





O que vamos aprender?

- ❖ Boas Vindas, Alinhamento Inicial e Auto avaliação Emocional;
- ❖ Contrato de Aprendizagem;
- ❖ Processos de Inclusão de Grupos;
- ❖ Conceitos fundamentais: Inteligência Emocional, Equilíbrio Emocional e Mindfulness;
- ❖ Como desenvolver Inteligência Emocional;
- ❖ Acordando do piloto automático: O despertar da consciência;
- ❖ Desenvolvendo a Atenção Plena e compreendendo sua importância para a Inteligência Emocional;
- ❖ Entendendo o circuito das Emoções e seus impactos em nossos comportamentos;
- ❖ Gerenciando as Emoções;
- ❖ Lidando com Emoções Negativas;
- ❖ Conscientizando-se do Corpo;
- ❖ Abrindo-se para o presente: prisioneiro do passado ou vivendo no presente?
- ❖ Autopercepção e auto regulação das emoções;
- ❖ Voltando a sorrir para os presentes da vida;
- ❖ Percepção do outro e Empatia;
- ❖ Comunicação Atenta e Cuidado nos Relacionamentos;
- ❖ Práticas Aplicadas;
- ❖ Plano Pessoal de sustentação das práticas desenvolvidas;

Datas: 13, 20, 27/09, 04, 11 e 18/10

Carga horária: 24 horas

Horário: 18h as 22h

Local: Fundação Fritz Müller | Rua Iguçu, 151 – Itoupava Seca, Blumenau/SC

Investimento: R\$ 1.850,00 ou em 8x de R\$ 231,25 no boleto ou em até 10x no cartão de crédito

Incluso: Material didático, *coffee break* e certificado para participantes com mínimo de 80% de frequência.

Currículo Professor: Moacir César de Borba Júnior – CRP 12/06517

Psicólogo graduado pela Universidade do Vale do Itajaí (Univali-SC). Pós-graduado em Recursos Humanos pelo Instituto Nacional de Pós-Graduação (INPG-FURB). Especialista em Dinâmica dos Grupos pela Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos (SBDG de Porto Alegre-RS). Pós-graduando em Gestão de Negócios pela Fundação Dom Cabral. Analista Transacional em processo de certificação pela União Nacional dos Analistas Transacionais (Unat-Brasil). Disseminador da filosofia da Comunicação Não Violenta (CNV). Experiência de mais de 15 anos coordenando programas de desenvolvimento de equipes e de lideranças em empresas privadas e públicas em todo o Brasil. Especialista em desenvolvimento humano com foco nas questões de liderança, relacionamento humano, feedback e comunicação organizacional. Coautor do livro: Comunicação Persuasiva: Fazendo a Diferença, pela Editora Nova Letra.



CLIENTES



Obs. É necessário o preenchimento do número mínimo de participantes para a realização do curso. Caso não seja preenchido, a coordenação reserva-se o direito de não abrir a turma.
Para mais informações entre em contato 47 3057.8001 ou cursos@fundacaofritzmuller.com.br