

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: 06/04, 13/04, 20/04, 27/04, 04/05, 11/05

Carga horária: 24 horas

Horário: 18h as 22h

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

Investimento: R\$ 1.600,00 ou em 8x de R\$ 200,00 no boleto/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](mailto: cursos@fundacaofritzmuller.com.br)