



Nas empresas, assim como em todos os tipos de organizações, é importante a harmonia e o bem-estar entre os colaboradores.

A qualidade das relações juntamente com o sucesso individual reflete-se nos resultados empresariais

Como lidamos com o stress no trabalho?

Conseguimos identificar a ansiedade e cuidar dela para que não prejudique as nossas atividades laborais?

Como cuidamos da nossa mente para que execute com sabedoria várias (por vezes demasiadas) tarefas ao longo do dia?

Como descansar e cuidar da mente para que não surja um "burnout"?

O que é a meditação?

Como a meditação pode ajudar?



Objetivos Gerais

Pretende-se com este curso:

- Aprender a meditar e entender os seus benefícios;
- Ampliar a consciência individual (clareza) e desenvolver as potencialidades de cada um, aumentando assim a maturidade e prosperidade individual ou do grupo de trabalho;
- Ampliar a capacidade de foco e concentração, resultando num maior aproveitamento do tempo e mais produtividade;
- Desenvolver a capacidade de liderança, responsável e compassiva, que é a base para uma organização positiva, estável, flexível e polivalente;
- Desenvolver a serenidade individual que resulta em relacionamentos responsáveis, baseados na capacidade de comunicação positiva entre todos;
- Promover a paz interior e o bem-estar através da prática de meditação. Colaboradores em paz e inspirados são o sucesso da empresa.



Conteúdos Programáticos

1. Noções de Meditação
2. Benefícios de Meditação
3. Motivações
4. Posturas
5. Concentração
6. Respiração
7. Contemplação
8. Prática efetiva
9. Desejo para Meditar
10. Personalização da meditação



Material de Apoio

- Manual de conteúdos
- Apoio na prática de meditação após a formação

Formadora

Carla Cristina Silva Neves Bacharel em Marketing e Publicidade. Estuda e pratica meditação desde 2012. Frequentou durante três anos o programa fundamental de Budismo Moderno da Tradição Kadampa; Cursos da Tradição Vipassana segundo Sr Goenka; Curso MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction; Fundadora e praticante na Sangha River of Compassion da tradição Zen Plum Village do Mestre Thich Nhat Hanh. Formadora pelo IEFP certificado n.º F719374/2021.