



**O Mindful EFL SIG da APPI vem dar a conhecer o Curso de Introdução ao Mindfulness para Professores (2ª Edição), dinamizado pela fundadora do Centro de Mindfulness para a Educação, Susana Rocha.**

O curso aborda os principais conceitos teóricos sobre o Mindfulness e o desenvolvimento da sua prática.

Este curso pretende proporcionar a experiência direta com o Mindfulness e preparar o participante para utilizar as competências adquiridas no seu contexto profissional, na sala de aula, mas também nas restantes áreas da sua vida.

**Objetivos do Curso:**

- Conhecer e explorar conceitos chave do Mindfulness;
- Experimentar práticas de Mindfulness e estabelecer uma prática regular;
- Explorar as formas em que o Mindfulness pode ajudar no dia-a-dia, na sala de aula, e também na vida pessoal.

**Programa:**

**Sessão 1 – Prestar Atenção com intenção, curiosidade e cuidado**

A atenção enquanto competência chave para a vida, uma competência que pode ser treinada e desenvolvida.

**Sessão 2 – Perspetiva: Aprender novas formas de “Ser”**

Explorar diferentes formas de conhecer e abordar a experiência.

O modo experiencial enquanto fonte de sabedoria e autocuidado.

**Sessão 3 – Responder (em vez de reagir)**

A resposta consciente como uma competência que molda a resposta às experiências.

Explorar a forma como o Mindfulness ajuda a responder, em vez de reagir.

**Sessão 4 – A Presença do professor na Sala de Aula**

Rever os temas e as competências desenvolvidas no curso.

Explorar a aplicação prática das competências adquiridas em contexto escolar.

**Metodologia:**

As sessões são desenvolvidas através de exposição de conceitos teóricos, realização de práticas de Mindfulness, partilhas e exploração da experiência com as práticas, e propostas de práticas, a realizar, entre as sessões, para a integração da aprendizagem realizada nas sessões, e para que os participantes comecem, desde logo, a estabelecer a sua prática pessoal.

**Material:** Como material do curso serão entregues: um manual digital; e práticas guiadas de Mindfulness, em ficheiros áudio, no formato MP3.

**Certificado:** Os participantes que assistam ao curso completo, recebem um certificado de participação, em formato digital.

**Nota:** este curso destina-se à prática pessoal de Mindfulness do professor. Não habilita a ensinar Mindfulness a crianças ou adolescentes.

**Datas:** 20 e 27 de fevereiro; 6 e 13 de março de 2025 (5ª feira, das 18h00 às 19h00)

**Número de participantes:** mínimo 8, máximo 16.

**Local:** Plataforma Zoom \* Online \* acesso do CME

**Destinatários:** professores associados da APPI, sem experiência em Mindfulness (ou que desejem reforçar a sua prática)

**Valor:** 25 € por formando/a.

NIB para o pagamento das inscrições: **PT50 0035.0307.0000.1138.6003.8**

Os participantes, também poderão utilizar o **MBWay**, através do número **962361041**.

**Inscrições:** [APPI - Curso: Introdução ao Mindfulness para professores](#)

**Formadora:**

Susana Rocha é a fundadora do Centro de Mindfulness para a Educação e Desenvolvimento Humano.

Possui formação para o Curso de Introdução ao Mindfulness, pelo Centro de Mindfulness de Oxford, da Universidade de Oxford.

É professora certificada em Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness e tem formação nos principais currículos internacionais de *mindfulness* para a educação.

É formadora certificada pelo IEFP.

Nos últimos 9 anos, tem ajudado crianças e adolescentes a desenvolver competências socioemocionais através do Mindfulness. Desenvolve também programas de Mindfulness com adultos.

Centro de Mindfulness para a Educação, [www.mindfulnesseducacao.com](http://www.mindfulnesseducacao.com)

Para mais informações, contactar a formadora: [cmindfulnesseducacao@gmail.com](mailto:cmindfulnesseducacao@gmail.com)