



MEDITAÇÃO ATENÇÃO INTEGRAL DO SER

Um convite para mergulhar no universo do Ser Integral, através do caminho da prática da Meditação da Atenção Plena, despertando os vários aspectos do nosso equilíbrio: o Conativo (alinhamento das nossas intenções e desejos), o Atencional (desenvolver nossa habilidade de atenção plena), o Cognitivo (desenvolver a nossa inteligência de perceber a realidade e interpretá-la) e o Emocional (aprender a lidar com as emoções), visando o bem-estar e florescimento do nosso ser essencial.



ESTRUTURA DO PROGRAMA:

Usaremos recursos do MBSR (Mindfulness – based Stress Reduction) do Jon Kabat Zinn, MBCT (Mindfulness – based Cognitive Therapy) de Zindel Segal, John Teasdale e Mark Williams) e CEB (Cultivating Emotional Balance) do Paul Ekman e Allan Wallace.

Benefícios comprovados cientificamente da Prática Meditativa em nossa vida:

AUMENTAM

- Atenção e Concentração
- Criatividade e Eficiência
- Empatia (Relacionamentos)
- Saúde Física e Psicológica
- Resiliência e Abertura

DIMINUEM

- Estresse
- Ansiedade
- Depressão
- Impulsividade

EQUILIBRAM

- Sistema Imunológico e Humor

Teremos 04(quatro) encontros quinzenais de 1h30 min as quartas-feiras no horário de 19h as 21h30 min, com vivências de aprendizado teórico e prático, visando introduzir em nossa vida a prática formal e informal da Meditação da Atenção Plena.

QUEM PODE PARTICIPAR: Qualquer pessoa adulta que queira aprender e se conhecer melhor, investir em sua qualidade de vida e bem-estar.

MATERIAL DIDÁTICO E APOIO AS PRÁTICAS MEDITATIVAS: Os participantes receberão um Livro texto “Meditação da Atenção Plena” Mindfulness – Como encontrar paz em mundo frenético, incluindo um CD com todas meditações que serão praticadas e ao final de curso os concluintes poderão participar sem nenhum custo adicional de um grupo de Manutenção de Prática que ocorre uma vez por mês nas terceiras quartas-feiras do mês.



Mário Miguel de Barros (Sócio Gerente)

Possui mais de 25 anos de experiência na área de Gestão de Pessoas, tendo exercido cargos executivos em empresas nacionais e multinacionais nos segmentos Industrial, de Consultorias, Serviços de Telefonia, Construção Civil, Confecções e Instituições de Ensino. Dentre elas: Tintas Coral do Nordeste, TIM Nordeste, Faculdade Marista e Indústrias Reunidas Raymundo da Fonte S/A.

Graduação em Administração de Empresas - Universidade Federal de Pernambuco - Recife - PE

Pós-Graduação em Psicologia Organizacional e do Trabalho - Faculdade Frassinetti do Recife - FAFIRE - Recife - PE

Formação em Coaching Personal e Profissional Sociedade Brasileira de Coaching - SBC - Recife - PE

Pós-Graduação em Gestão de Equipes - Libertas Consultoria e Treinamento - Recife - PE

Especialização em Consultoria Interna - Instituto de Gestão - INTG - Agilis - Recife - PE

Formação de Mentores Organizacionais - Erlich - Pessoas e Organizações - Recife - PE

Formação e Formação e Certificação Internacional em Coaching & Mentoring e Holomentoring

Foco em Professional, Self & Life Coaching do Sistema ISOR - Instituto Holos – SC

Formação em Yoga Integral

Formação em Terapia Floral – Florais de Bach

Formação no Jogo da Transformação

Formação em Mindfulness Integral