

Mindfulness

Programa de 8 Semanas



Meditações



SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Metodologia	6
Conteúdo programático.....	8
Corpo docente.....	12
Matrícula.....	13

APRESENTAÇÃO

Em termos simples, Mindfulness significa prestar atenção ao momento presente, podendo também ser traduzido por “atenção plena”. O objetivo deste curso é desenvolver sua capacidade de estar plenamente atento, com atitudes de bondade, curiosidade e aceitação.

Desta forma, você descobrirá o passo a passo sobre como viver no momento presente e, com isso, colher todos os frutos desta experiência.

Ao se matricular no curso, você terá acesso ao Campus Virtual com dezenas de videoaulas práticas e teóricas. Para além dos materiais em vídeo, você também acessará o conteúdo apostilado, com textos para download e áudios para meditações.

O acesso ao Campus Virtual permite ao estudante todo o amparo necessário para sua melhor experiência com o Mindfulness.

Carga horária: 60 horas

Duração do curso: tempo mínimo de 8 semanas e máximo de 1 ano

Público alvo: todos os interessados na prática do Mindfulness

REALIZAÇÃO

Este Curso de Mindfulness é uma realização conjunta do Instituto Inspira e Instituto Esfera.



www.institutoinspira.com.br

O Instituto Inspira foi constituído com a intenção de desenvolver a melhora das relações pessoais no ambiente de trabalho e no ambiente pessoal e familiar.

Com treinamentos e capacitações de profissionais, hoje, o instituto já atendeu mais de 4 mil pessoas, levando consciência e comunicação mais efetiva, com a melhora da qualidade de vida e de resultados na vida das pessoas, com a redução da ansiedade e do estresse mensurados.



www.institutoesfera.org

O Instituto Esfera é um centro educacional multidisciplinar, que tem as atividades e processos educativos como estratégia para o desenvolvimento e a ampliação dos horizontes de liberdade humana. O instituto é gerido por uma equipe de professores com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.

POR QUE ESCOLHER ESTE PROGRAMA DE 8 SEMANAS DE MINDFULNESS:



1. Curso com videoaulas e apostila

Curso completo de oito semanas com videoaulas ministradas por especialistas em cada tema abordado, mais conteúdos apostilados.



2. Aulas teóricas e práticas

Os módulos do curso são semanais com diversas aulas teóricas e práticas. Além de aprender a teoria, você também será orientado para a prática.



3. Materiais complementares

Além das videoaulas do curso você também tem acesso a materiais complementares em texto para baixar.



5. Dezenas de meditações

Sendo estudante do curso de Mindfulness, você terá acesso a mais de 60 meditações para praticar.



6. Amplo acolhimento

Durante toda a formação você terá todo suporte de nossa equipe através dos nossos canais de atendimento ao estudante.

METODOLOGIA

O Programa Completo de 8 Semanas de Mindfulness é baseado em videoaulas teóricas e práticas complementadas por materiais apostilados e áudios.

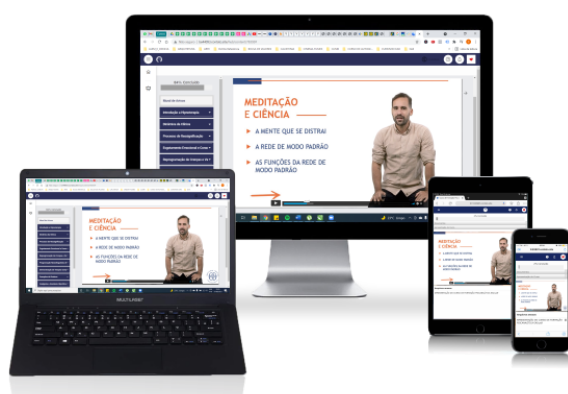
O curso é composto por 8 módulos, que são liberados semanalmente, sendo assim o prazo mínimo para a conclusão do programa é de 8 semanas e o prazo máximo de 1 ano.

Mesmo que você conclua o curso em um tempo menor de 1 ano, seu acesso a todo conteúdo do curso permanecerá pelo prazo máximo do curso.

Juntamente com o programa de Mindfulness de 8 semanas, nós oferecemos acesso ao bônus (sem qualquer custo adicional) a 60 aulas de meditação, nas mais variadas linhas e escolas meditativas, para que nosso estudante possa também conhecer outras práticas.

Este curso possui garantia de 7 dias. Neste período, caso nosso curso não corresponda as suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento que faremos a devolução total do seu valor investido. Após este prazo não há devolução de qualquer valor.

SEU CAMPUS VIRTUAL



As aulas e práticas já estão te esperando dentro do Campus Virtual especializado, onde estão organizadas e disponibilizadas em tópicos para facilitar o aprendizado.

Você pode acessá-las em seu desktop, tablet, notebook ou smartphone.

COMO O CURSO ESTÁ ORGANIZADO

Este não é um curso qualquer, mas sim um programa completo de 8 semanas de Mindfulness com todo o conteúdo teórico e práticas necessárias para seu mergulho no desenvolvimento de sua atenção plena.

O curso foi organizado em tópicos sequenciais e dividido nas práticas baseadas nas 8 semanas de vivência do Mindfulness.

Junto com as videoaulas encontrará também apostilas para baixar, complementando assim os conteúdos do curso. Além das videoaulas, você terá acesso a um acervo de áudios de práticas e a 60 aulas/palestras com especialistas nacionais e internacionais sobre meditação, trata-se de um bônus especial que preparamos para você.

CERTIFICADO

A certificação em Mindfulness indica a conclusão da sua experiência em um programa de 8 semanas de Mindfulness, para tanto deve-se, além de concluir os conteúdos disponibilizados nas vídeo-aulas, textos e atividades práticas, também realizar os diários de sua prática ao longo do curso.

Concluído este processo você terá seu certificado digital em seu e-mail.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO

O curso está dividido em 8 módulos que são liberados semanalmente. O desejável é que você siga o ritmo da liberação dos módulos e conclua o programa em 8 semanas.

Caso queira fazer no seu ritmo, não há problema! Terá acesso ao conteúdo do curso por 1 ano, que também é o tempo limite para finalizá-lo e obter sua certificação.

Sendo assim, o tempo para a conclusão varia com a sua dedicação, tendo como mínimo de 8 semanas e máximo 1 ano. Caso termine o curso antes do prazo limite, não se preocupe, continuará com acesso a todo o conteúdo até o tempo de 1 ano.

1ª SEMANA

Módulo: Mindfulness e a Ciência

- Como funciona o curso
- O que fazer e como começar agora?
- As bases do programa
- Explorando a postura
- Para ter seu certificado
- Atenção focal
- O que é mindfulness?
- O que são práticas formais e informais?
- Mudar é fácil
- O que a ciência diz sobre isso?
- Ciência e as bases de mindfulness
- Regulação emocional e atencional
- Massa cinzenta, sinapses, neurônios e neuroplasticidade
- Neuroplasticidade
- O mundo com ansiedade e estresse
- Estresse e ansiedade

- O cérebro do estresse
- Piloto automático
- Por que praticar mindfulness?

2ª SEMANA

Módulo: Reconhecer pela experiência e consciência o que é mindfulness

- Aterrissagem: como chegar
- Motivação para fazer o curso
- Escaneamento corporal de mãos e rosto
- Percebendo o automatismo na vida
- Sua interação - e como prosseguir?

3ª SEMANA

Módulo: Reconhecer padrões e começar a criar ferramentas para gerenciar as emoções

- Escaneamento corporal com inibição motora
- Principais dúvidas das meditações
- 7 mitos da meditação e desafios da prática
- Sistemas Neurobiológicos
- Reconhecendo os sistemas
- Modo ser e modo fazer
- Obstáculos da prática
- Sua interação e como prosseguir?

4ª SEMANA

Módulo: Reconhecer os pensamentos e não se identificar com eles

- A Respiração
- Você é os seus pensamentos?
- Você é os seus pensamentos?
- História do cavalo
- Uma forma gentil de trabalhar os pensamentos
- Sua interação e como prosseguir

5ª SEMANA

Módulo: Reconhecer o que é aceitação e aprender a aterrar para soltar

- Movimento Consciente
- Explicação do caminho a ser percorrido
- O que é resistência?
- O que é resistência então?

- O que é sofrimento?
- O que é sofrimento então?
- O que é dor?
- O que é apego e aversão?
- O que é resignação e confronto irracional?
- O que é aceitação?
- O que aceitação então?
- A bolinha e sua comparação com a vida
- Os sons e os pensamentos
- Sua interação e como prosseguir?

6ª SEMANA

Módulo: Aprender o que é empatia para começar a praticá-la

- Assim como eu
- 9 Atitudes Mindfulness
- Percepção interna e externa
- Escuta ativa
- Tipos de escuta
- Empatia
- O que realmente é empatia?
- Praticando a escuta para uma vida melhor

7ª SEMANA

Módulo: Aprender o que é autocompaixão para aprofundar um olhar interno

- Bondade amorosa para um ser querido
- Sistema de filiação
- Como trato um amigo?
- Autocuidado
- Qual a diferença entre empatia e compaixão?
- Ciência da Compaixão e da Empatia
- Como saber se está evoluindo na prática?
- Fazendo uma ação boa para outra pessoa

8ª SEMANA

Módulo: Aprender o que é bondade amorosa e compartilhar os méritos

- Bondade amorosa
- Cultivando felicidade
- Gratidão
- Autoapreciação
- Felicidade
- Completando um ciclo de gratidão
- Desenvolvendo a consciência para o bem
- O que fazer depois do curso
- A origem das espécies

- Estresse e ansiedade
- Meditando com todos os seres
- Gratidão pelas pequenas coisas
- Compreendendo empatia
- Como proceder a partir de agora?

DESCONTO DE 30%

Educafit

O Educafit oferece o maior acervo de formações complementares. Ao se matricular no Curso de Mindfulness você pode ter acesso a mais de 80 cursos certificados na área de Desenvolvimento Físico com desconto de 30% na assinatura. Amplie seu desenvolvimento profissional. Certificados válidos em todo Brasil. Mais de 3.000 aulas. Os Melhores Cursos em um só Lugar!

Anatomia, Biomecânica, Cinesiologia, Bioestatística








Esportes de Resistência, Corrida e Periodização







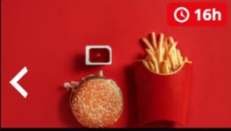

Periodização e Métodos de Treinamento








Nutrição








Avaliação Física



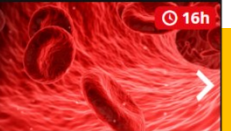





Fisioterapia





CORPO DOCENTE

O corpo docente é composto por professores e especialistas dedicados as temáticas que ministram em cada aula. Além da docência, acumulam ampla experiência prática.



Victor Tapias

Victor Tapias é certificado em mindfulness pelo Centro Mente Aberta (Unifesp) e pela Assertiva Mindfulness (MTI). Certificado também em Mindful Self Compassion pela Universidade de San Diego, em Yoga pelo Yoga Alliance e mestre em Psicologia pela USP.



Danilo Duarte

Danilo Duarte é fisioterapeuta (USP- RP), mestre pelo Departamento de Saúde Aplicada ao Aparelho Locomotor (USP-RP); osteopata visceral e estrutural (IDOT); terapeuta corporal (Instituto Lumen); instrutor de mindfulness pela MTi; em formação em Psicoterapia Bioenergética (Instituto Lumen); em formação em Psicoterapia Biodinâmica (IBPB); mantém atuação clínica com pacientes com dores crônicas. Sócio da Inspira Treinamentos.

MATRÍCULA

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão ou boleto, basta clicar no botão abaixo que será direcionado a página de matrícula:

Fazer Matrícula

Para mais informações, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: www.institutoesfera.org

E-mail: contato@institutoesfera.com

Whatsapp: (16) 98259-2301

*O curso possui um período de garantia de 07 dias a partir da data da matrícula. Durante este período, caso o curso não corresponda as suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento e terá todo o valor investido ressarcido. Passado este período não há devolução.