

**CF  
BB**CENTRO DE  
FORMAÇÃO  
BISSAYA  
BARRETO

# Curso

## Programa de Redução de Stress Baseado no Mindfulness

### OBJETIVOS

- Conhecer as origens do *Mindfulness*
- Identificar a importância do *Mindfulness* como estratégia de regulação emocional
- Reconhecer o *Mindfulness* como importante fonte na promoção da saúde, bem-estar e na prevenção da saúde física e mental
- Abordar o *Mindfulness* e compreender a sua relação com a redução do stress
- Promover o desenvolvimento da atenção, concentração, memória e criatividade essenciais ao rendimento
- Conhecer a relação entre *Mindfulness* e a diminuição da reatividade à dor crónica
- Reconhecer a importância do *Mindfulness* enquanto potenciador de relações sociais, comunicação positiva e resolução de conflitos interpessoais

### A QUEM SE DIRIGE

Público em geral. Bem como, profissionais que pretendam aceder a cursos avançados de aplicação do *Mindfulness* em contextos clínicos, educativos e organizacionais

### PROGRAMA

1. A introdução ao *Mindfulness*: teoria e práticas
2. Descrição de Programas baseados no *Mindfulness*: MBSR
3. Compreensão da relação entre *Mindfulness* e Gestão de Ansiedade/Stress
4. Exploração direta da experiência subjetiva através da prática *Mindfulness*
5. Estabelecer uma prática de *Mindfulness*
6. Compreender os benefícios do *Mindfulness* nas relações interpessoais

### FORMADOR/A

Dra. Maria Alexandra Pais M. G. Freitas da Cunha

### A MAIS-VALIA DESTA FORMAÇÃO

No final desta formação os/as participantes devem ter:

- Conhecimento teórico-prático dos princípios de *Mindfulness* (atenção plena)
- Competências práticas de gestão de stress/ansiedade
- Competências de regulação emocional e de comunicação interpessoal

### INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Centro de Formação Bissaya Barreto  
Campus do Conhecimento e da Cidadania  
Bencanta – Coimbra  
Tel.: 239 800 400  
E-mail: formacao@fbb.pt

[www.cfbb.pt](http://www.cfbb.pt)

## 21 HORAS

(Preços, datas e horários a anunciar)

Local: Bencanta -  
Coimbra