

# Workshop de Introdução à Meditação Mindfulness

“Somos seres emocionais que aprendem a pensar, não máquinas pensantes que aprendem a sentir”  
Stanisla Bachrach

## Workshop de Introdução à Meditação Mindfulness

O presente workshop tem como objetivo a capacitação dos professores do 1º CEB para a implementação de oficinas criativas dentro da sala de aula com alunos do 1º CEB do(s) Agrupamento(s) de Escolas do V/ Município no âmbito do Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar da Lezíria do Tejo (PiiCiE LT).

Estas oficinas consistem num programa de promoção de competências socioemocionais cujas temáticas serão entre outras, o relaxamento, gestão de stress, tolerância à frustração, emoções, afetos e meditação com crianças.

Neste workshop de cariz técnico e, sobretudo, prático os professores terão oportunidade de experienciar a Meditação Mindfulness e adquirir conhecimentos para dinamizar oficinas que permitam aos alunos e professores conhecerem-se melhor, aumentando o espírito de entreajuda e potenciando um ambiente escolar propício à aprendizagem, bem-estar emocional, motivação e ao sucesso escolar.

### ➤ O que é o Mindfulness?

Também designado por “atenção plena”, o Mindfulness promove o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento, consistindo num modo de estar que implica “prestar atenção de uma forma específica, intencionalmente, no momento presente, sem julgamento” (John Kabat Zinn).

### ➤ Quais os seus benefícios?

#### Desenvolver...

- O bem-estar psicológico
- A concentração e a atenção plena
- A capacidade de aprendizagem e memória
- A autoestima, a autoconsciência e o autocontrolo
- A capacidade de lidar com o stress e a frustração
- Relacionamentos mais harmoniosos
- A criatividade e a capacidade de expressão
- Competências sociais positivas, tais como: resiliência, empatia, compaixão, generosidade, paciência

**Crianças mais felizes, conscientes e realizadas**

#### Contactos:

Telefone: 263 400 474 / 263 400 496 | E-mail: [emic.azambuja@cm-azambuja.pt](mailto:emic.azambuja@cm-azambuja.pt)