



MINDFULNESS

INTENSIVE, IN-ME

**Atenção Plena como uma
competência essencial para a vida**

Um selo internacional de
verdade do grupo
ICI/IN/WHO/IN-
ME/WSCO



ARLINE DAVIS

Objetivos do Curso

- Adquirir os conhecimentos que são base da prática do Mindfulness para auto-gestão
- Trainer, intensivamente um despertar interno para fazer escolhas conscientes em vez de repetição inconsciente.
- Experimentar os benefícios das práticas de Mindfulness
- Começar a buscar experiências de paz, serenidade e felicidade dentro de si mesmo
- Manter-se firme, calma e confiante mesmo perante situações desafiadoras
- Aprender a alinhar pensamentos, emoções, percepções, decisões e ação de forma a produzir uma vida gratificante
- Aprender a ser um exemplo para os outros, para liderar melhor na sua empresa, família ou clientela.



MÓDULO

01

Dia 19/06

Das 9h às 12h

PILARES DE MINDFULNESS

Conhecimentos, Habilidades e Atitudes para iniciar uma prática de mindfulness na sua vida

Temas e Práticas

- O que é Mindfulness?
- A neurociência e novas pesquisas de Mindfulness
- Práticas de Respiração com Atenção
- Body Scan – a prática de atenção plena no corpo para administrar stress
- Como iniciar ou renovar uma prática de meditação
- Engajamento Pessoal na Jornada de incorporar Mindfulness na Vida



MÓDULO
02

Dia 26/06
Das 9h às 12h

MINDFULNESS NA VIDA

Oportunidades de responder mais e reagir menos
nos assuntos práticos do dia-a-dia

Temas e Práticas

- Metas SMARTER
- Motivações profundas por detrás das metas
- Metáforas pessoais para a transformação desejada
- Práticas de Respiração com variações
- Meditações Temáticas
- Aplicações em Organizações
- Acolhimento de Interferências Internas



MÓDULO 3

03

Dia 03/07

Das 9h às 12h

MINDFULNESS PARA O CORPO

Ampliação das práticas de Mindfulness para o bem-estar físico

Temas e Práticas

- A capacidade inata do corpo de se curar
- A compreensão de sintomas
- Uma conversa com o corpo
- Ritos tibetanos e outras opções de práticas corporais
- Síntaxe Somática e Linguagem Simbólica
- Meditações Temáticas para o Corpo
- Reprogramação de Crenças sobre Saúde



MÓDULO 4

04

Dia 10/07

Das 9h às 12h

MINDFULNESS

PARA A MENTE

Ampliação das práticas de Mindfulness para os pensamentos, foco e concentração

Temas e Práticas

- Meta-cognição – a capacidade de pensar sobre o pensamento
- A linguagem do cérebro
- Filtros mentais e perguntas poderosas para aumentar a lucidez
- Pensamentos Negativos e Intrusivos
- Crenças Irracionais
- Auto Hipnose para Auto Gestão
- Meditações Temáticas para a Mente



MÓDULO
05

Dia 17/07
Das 9h às 12h

MINDFULNESS PARA AS EMOÇÕES

Ampliação das práticas de Mindfulness para a
inteligência emocional

Temas e Práticas

- Inteligência Emocional : pilares e aplicações
- Reações emocionais e intenção positiva
- Gatilhos e disparadores de emoções
- Carências emocionais e a capacidade de cuidar de si mesmo
- Meditações Temáticas para as Emoções



MÓDULO
06

Dia 24/07
Das 9h às 12h

MINDFULNESS PARA AS RELAÇÕES

Ampliação das práticas de Mindfulness para o bem-estar físico

Temas e Práticas

- Premissas de relações que despertam o desenvolvimento pessoal
- Mindfulness e compaixão para com o próximo
- Relacionamentos e julgamentos
- Superação de apego nas relações
- Perdão e gratidão nas relações
- Meditações Temáticas para as Relações



MÓDULO

07 MINDFULNESS PARA A ESPIRITUALIDADE

Dia 31/07

Das 9h às 12h Mindfulness como um caminho de desenvolvimento
spiritual, independentemente da religião

Temas e Práticas

- A espiritualidade como um caminho de propósito
- A dinâmica interna com a espiritualidade
- Sombras e emaranhadas
- Meditações Temáticas para a Espiritualidade



MÓDULO
08

Dia 07/08

Das 9h às 12h

INTEGRAÇÃO E ALINHAMENTO

Consolidação de Aprendizagem para
desenvolvimento contínuo no Mindfulness

Temas e Práticas

- Marcos de Transformação
- Apreciação crítica da jornada de aprendizagem
- Alinhamento Sistêmico de Níveis de Mudança
- Ponte ao Futuro





ESPECIAL POR TEMPO LIMITADO

DE R\$ 2997 por \$1697

E no Hotmart, você pode parcelar em até 12 vezes no cartão!