MESTRADO

MESTRADO EM MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

PTMAS168

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta titulação destina-se a empresários, gestores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e a todas as pessoas que pretendam adquirir os conhecimentos necessários em relação a este domínio profissional.

Permite conhecer noções básicas de meditação e mindfulness, o corpo na meditação e no mindfulness, a mente na meditação e no mindfulness, as emoções, gestão do stress, gestão da ansiedade, teoria e prática do mindfulness, noções básicas de mindfulness, benefícios do mindfulness, metodologia de ensino do mindfulness, aplicação da prática de mindfulness em diferentes contextos, entre outros aspectos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

O aluno terá acesso a um curso inicial onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberá, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o aluno tiver concluído o curso e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ATUAL: 595 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM MEDITAÇÃO E MINDFULNESS**", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

INTRODUÇÃO

NOÇÕES BÁSICAS DE MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

MODULO 1. O CORPO NA MEDITAÇÃO E NO *MINDFULNESS*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À CONSCIÊNCIA CORPORAL

1. Os sentidos na consciência corporal
2. Benefícios da consciência corporal na meditação
3. Ter uma relação saudável com o corpo

UNIDADE DIDÁTICA 2. LIGAÇÃO ENTRE AS SENSAÇÕES CORPORAIS E O BEM-ESTAR

1. Identificação e libertação das tensões corporais

UNIDADE DIDÁTICA 3. A RESPIRAÇÃO COMO ÂNCORA PARA A ATENÇÃO PLENA

1. Benefícios e contra-indicações

UNIDADE DIDÁTICA 4. RELAÇÃO SAUDÁVEL COM O CORPO

1. Aceitação e reconhecimento do corpo sem juízos de valor.
2. Autocuidado através da consciência corporal
3. O corpo como fonte de sabedoria e compaixão

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 2. A MENTE NA MEDITAÇÃO E NO MINDFULNESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEPTUALIZAÇÃO DA MENTE

1. Dimensões da mente
   -Cognição
   -Emoções
   -Vontade

UNIDADE DIDÁTICA 2. RELAÇÃO ENTRE MENTE E CORPO

1. Influência do estado mental no corpo
2. Influência do estado corporal na mente
3. Sincronização da mente e do corpo através da respiração

UNIDADE DIDÁTICA 3. OBSERVAÇÃO DOS PENSAMENTOS SEM APEGO

1. Identificar padrões de pensamento recorrentes
2. Reconhecimento das armadilhas do apego mental

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 3. AS EMOÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 1. IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES

1. Conceito de emoção
   -Sensação vs. emoção
2. Influência das emoções no estado de saúde

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE EMOÇÕES

1. Classificação de acordo com a valência emocional
   -Emoções positivas
   -Emoções negativas
2. Classificação de acordo com a complexidade
   -Emoções básicas ou primárias
   -Emoções complexas ou secundárias

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DAS EMOÇÕES

1. Regulamentação social
2. Comunicação não-verbal
3. Motivação
4. Aprendizagem e memória
5. Adaptação
6. Identidade pessoal

UNIDADE DIDÁTICA 4. TEORIAS DA EMOÇÃO

1. Fisiológica
2. Neurológica
3. Cognitiva

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 4. GESTÃO DO STRESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. CARACTERÍSTICAS

1. Sintomas físicos
2. Sintomas psicológicos

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE STRESS

1. De acordo com a origem
   -Físico
   -Psicológico
   -Social
2. De acordo com a duração e a frequência
   -Agudo
   -Episódico agudo
   -Crónica
3. De acordo com a consequência
   -Positivo ou *eustress*
   -Negativo ou *distress*

UNIDADE DIDÁTICA 3. TIPOS DE FACTORES DE STRESS

1. Físico
2. Psicológico
3. Social
4. Ambiental
5. Químicos
6. Biológicos

UNIDADE DIDÁTICA 4. TÉCNICAS DE GESTÃO DO STRESS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 5. GESTÃO DA ANSIEDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE

1. Sintomatologia física
2. Sintomatologia psicológica

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE ANSIEDADE

1. De acordo com a duração e a frequência
   -Aguda
   -Crónica
2. De acordo com a manifestação
   -Ansiedade generalizada
   -Perturbação de pânico
   -Fobias específicas
   -Perturbação obsessivo-compulsiva (POC)

UNIDADE DIDÁTICA 3. TÉCNICAS DE GESTÃO E CONTROLO DA ANSIEDADE

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 6. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. MODELOS

1. Modelo de aptidões de Salovey e Mayer
2. Modelo das competências de Goleman
3. Modelo de traços/caraterísticas de Petrides
4. Modelo de Bar-On: quociente emocional ou QE

UNIDADE DIDÁTICA 3. TÉCNICAS DE DESENVOLVIMENTO

1. Pensamentos positivos
2. Imaginação e visualização
3. Reestruturação cognitiva
4. Resolução de problemas

UNIDADE DIDÁTICA 4. APTIDÕES ESSENCIAIS

1. Assertividade e empatia
2. Autoestima
3. Linguagem emocional

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

CONCEITOS, TÉCNICAS E APLICAÇÕES DA MEDITAÇÃO

MODULO 7. NOÇÕES BÁSICAS DA MEDITAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E CONCEITOS-CHAVE

1. Origem e evolução

UNIDADE DIDÁTICA 2. OBJETIVOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS

1. Benefícios para a saúde física
   -Melhoria do sistema imunitário
   -Melhoria da qualidade do sono
   -Gestão da dor crónica
   -Redução da tensão arterial
   -Melhoria da função respiratória
   -Redução dos sintomas de doenças crónicas
2. Benefícios para a saúde mental
   -Redução do stress, da ansiedade e da depressão
   -Melhoria da concentração
   -Reforço da resiliência emocional
   -Incentiva a criatividade
   -Melhoria da regulação emocional
   -Disfarça a sensibilidade à dor
3. Prestações sociais
   -Melhoria da empatia
   -Reforço das relações
   -Coesão comunitária
   -Melhoria na comunicação
   -Redução de conflitos
   -Aumento da tolerância

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 8. A MEDITAÇÃO EM DIFERENTES TRADIÇÕES ESPIRITUAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. BUDISMO

1. *Vipassana*
2. *Samatha*
3. *Metta*

UNIDADE DIDÁTICA 2. HINDUISMO

1. Meditação de mantras
2. Meditação dos *chakras*
3. *Kundalini*

4. Principais práticas
   -Ioga
   -Puja
   -Bhagavad-gita

UNIDADE DIDÁTICA 3. TAOISMO

1. *Neidan*
2. Zuo wang
3. Circulação da energia
4. Tipos de ensino
   -Exercícios energéticos

UNIDADE DIDÁTICA 4. CRISTIANISMO

1. Meditação contemplativa
2. Oração centrante
3. Meditação baseada nos salmos
4. Estágios e ensino
   -Exercícios espirituais de Inácio de Loyola
   -Meditação com o Rosário

UNIDADE DIDÁTICA 5. OUTRAS TRADIÇÕES

1. Judaísmo
   -A meditação na Cabala
   -Meditação hitbodedut
   -Orações contemplativas (*kavanah*)
2. Islamismo
   -Meditação sufi
   -Recitação meditativa do Alcorão
3. Religiões indígenas

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 9. ELEMENTOS-CHAVE NA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. POSTURA E POSIÇÃO

1. Postura sentada
2. Postura de lótus e meia-lótus
3. Posição na cadeira
4. Postura em movimento
5. Postura deitada

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

1. Diafragmática
2. Básica
3. Rítmica
4. Alternada ou *nadi shodhana*
5. *Pranayama*

UNIDADE DIDÁTICA 3. FOCALIZAÇÃO E VISUALIZAÇÃO

1. Técnicas de concentração
2. Visualização guiada
3. *Mindfulness*

UNIDADE DIDÁTICA 4. AMBIENTE DE MEDITAÇÃO IDEAL

1. Espaço físico
2. Iluminação e temperatura
3. Sons e música
4. Elementos adicionais

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 10. MEDITAÇÃO E NEUROCIÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO CÉREBRO

1. Atividade cerebral
2. Redução da reatividade emocional

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA DO CÉREBRO E AS SUAS ALTERAÇÕES

1. Aumento da massa cinzenta
2. Desenvolvimento do córtex pré-frontal

UNIDADE DIDÁTICA 3. ESTUDOS CIENTÍFICOS

1. Meta-análise sobre os efeitos da meditação
2. Estudos longitudinais

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 11. MEDITAÇÃO NO MUNDO CONTEMPORÂNEO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MEDITAÇÃO E BEM-ESTAR LABORAL

1. Programas de meditação nas empresas
2. Melhoria da produtividade
3. Redução do stress laboral
4. Promoção da criatividade e da inovação
5. Prevenção do *burnout*

UNIDADE DIDÁTICA 2. MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO

1. Programas nas escolas e universidades
2. Melhoria do desempenho académico
3. Redução da ansiedade nos estudantes
4. Desenvolvimento de competências socio-emocionais
5. Promoção da atenção e da concentração

UNIDADE DIDÁTICA 3. MEDITAÇÃO NA TERAPIA E NA PSICOLOGIA

1. Aplicação em doenças específicas

UNIDADE DIDÁTICA 4. MEDITAÇÃO NA VIDA QUOTIDIANA

1. Rotinas diárias
2. Utilização de aplicações e tecnologias

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 12. DESAFIOS E BARREIRAS NA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. PRINCIPAIS OBSTÁCULOS COMUNS AOS PRINCIPIANTES

1. Inquietação física
2. Distração mental

UNIDADE DIDÁTICA 2. PRECONCEITOS CULTURAIS

1. Associação a práticas religiosas específicas
2. Estigmas sociais
3. Falta de apoio comunitário

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXPECTATIVAS E RESULTADOS IRREALISTAS

1. Perceção errada dos resultados imediatos
2. Idealização de estados mentais específicos
3. Expectativas excessivas em relação à prática

UNIDADE DIDÁTICA 4. ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR OS DESAFIOS

1. Adaptação progressiva da prática
2. Acesso a recursos adequados
3. Criação de uma rede de apoio

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 13. TIPOS DE MEDITAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MEDITAÇÃO CONCENTRATIVA

UNIDADE DIDÁTICA 2. MEDITAÇÃO EM MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MEDITAÇÃO *METTA*

UNIDADE DIDÁTICA 4. MEDITAÇÃO CONTEMPLATIVA

UNIDADE DIDÁTICA 5. MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA OU *MINDFULNESS*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

TEORIA E PRÁTICA DO *MINDFULNESS*

MODULO 14. NOÇÕES BÁSICAS DE *MINDFULNESS*

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO

1. Origens e evolução
2. Fundamentos científicos do *mindfulness*

UNIDADE DIDÁTICA 2. RELAÇÃO COM A MEDITAÇÃO

1. *Mindfulness* vs. meditação tradicional

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRINCÍPIOS-CHAVE

1. Atenção plena
2. Aceitação
3. Não julgamento

UNIDADE DIDÁTICA 4. ABORDAGENS E VARIAÇÕES NA PRÁTICA

1. Programas de redução do stress baseados no *mindfulness* (MBSR)
2. Terapia cognitiva baseada no *mindfulness* (MBCT)
3. Terapia de aceitação e compromisso (ACT)
4. *Mindfulness* e compaixão

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 15. BENEFÍCIOS DO *MINDFULNESS*

UNIDADE DIDÁTICA 1. SAÚDE MENTAL

1. Redução do stress e da ansiedade
2. Melhoria do humor
3. Reforço da capacidade de resistência
4. Função cognitiva melhorada

UNIDADE DIDÁTICA 2. GESTÃO DAS EMOÇÕES

1. Desenvolvimento da inteligência emocional
2. Redução da reatividade emocional
3. Promoção da estabilidade emocional

UNIDADE DIDÁTICA 3. SAÚDE FÍSICA

1. Redução da dor crónica
2. Reforço do sistema imunitário
3. Melhoria da qualidade do sono

UNIDADE DIDÁTICA 4. QUALIDADE DE VIDA

1. Bem-estar geral
2. Relações interpessoais
3. Hábitos saudáveis

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 16. METODOLOGIA DE ENSINO DO *MINDFULNESS*

UNIDADE DIDÁTICA 1. ABORDAGENS PEDAGÓGICAS

1. Modelos de aprendizagem experiencial
2. Ensino dialógico e reflexivo

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA DOS PROGRAMAS DE ENSINO

1. Programas padrão vs. programas personalizados
   -Criar um plano de prática pessoal
2. Duração e frequência das sessões

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODALIDADES

1. Sessões presenciais
2. Programas em linha
3. Workshops e retiros intensivos

UNIDADE DIDÁTICA 4. FORMAÇÃO DE FORMADORES

1. Função do formador em *mindfulness*
2. Importância da aprendizagem guiada
3. Formação profissional e acreditações
4. Desenvolvimento das competências pedagógicas comunicativas

UNIDADE DIDÁTICA 5. RESPONSABILIDADE E ÉTICA PROFISSIONAL

1. Códigos de ética e conduta profissional
2. Gestão dos limites profissionais
3. Sensibilidade cultural

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 17. APLICAÇÃO DA PRÁTICA DE *MINDFULNESS* EM DIFERENTES CONTEXTOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DOMÍNIO EDUCATIVO

1. Desempenho académico
2. Planos de ensino
   -Ensino primário
   -Ensino secundário
   -Ensino superior

UNIDADE DIDÁTICA 2. DOMÍNIO DESPORTIVO

1. Redução da ansiedade competitiva
2. Melhoria da concentração no desporto

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOMÍNIO SOCIAL

1. Parentalidade consciente
2. Conflitos familiares

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

SOLUÇÕES