

Mindfulness Vs. Ansiedade: Como Falar em Público?

Área de Formação: 090 – Desenvolvimento Pessoal

Mindfulness: the practice of being aware of your body, mind and feelings in the present moment, thought to create a feeling of calm.

Este estado de atenção ao momento presente tem resultados cientificamente comprovados na redução de stress e gestão da ansiedade, pelo que tem resultados impactantes na tranquilidade e auto confiança em situações geradoras de ansiedade.

A formação dada pela TRIANGULU garante um cariz muito prático acompanhada da utilização de estratégias e ferramentas totalmente desenvolvidas para este serviço.

Destinatários: Todas as pessoas que pretendam gerir a ansiedade e stress desencadeadas por situações de exposição ao público, como reuniões, entrevistas ou apresentações profissionais.

Pré-Requisitos: Nenhum

Objectivos Gerais: Dotar os formandos de mindfulness de forma a gerir a ansiedade, desenvolver o foco da atenção momentânea

Conteúdos Programáticos:

- Definição de Mindfulness
- Neurociências e a Psicologia
- Auto diagnóstico: identificação dos principais obstáculos à concentração, conhecer o comportamento e a comunicação do Eu
- Técnicas de Mindfulness: relaxamento, respiração
- Mobilização das capacidades positivas: respiração, voz, atenção, foco
- Estruturação do discurso/ apresentação
- Role Play

Duração: 12 horas

Preço e pagamento do curso: Peça-nos uma proposta

Local: Sala de formação nas instalações da Triangulu em Lisboa, instalações do cliente ou outro a definir

Conceitos incluídos no serviço: Manuais e materiais pedagógicos, coffee break, avaliação da formação e certificado de participação

A ação implica mínimo de 6 participantes para sua realização

Coordenador Técnico:
Catarina Fernandes - 932 193 948
catarina.fernandes@triangulu.pt



Sede: Av. da República, N.º 32 – 5º Esq. 1050-193 Lisboa - Telf:21 318 82 20 - Fax:21 315 13 52
formacao.triangulu@triangulu.pt | www.triangulu.pt | www.facebook.com/triangulu