

Proposta Formativa

Mindful Teaching

Técnicas de Mindfulness/Atenção Plena
para docentes universitários

Por:

Doutora Vera Pereira

Psicóloga e Formadora

workshops.verapereira@gmail.com

Objectivos

- Apresentar o conceito de *Mindfulness* ou Atenção Plena numa perspectiva científica;
- Dar a conhecer a sua aplicação ao contexto do ensino e seus benefícios para docentes universitários;
- Transmitir diversas técnicas para desenvolver ou treinar a atenção plena, possíveis de ser usadas numa prática pessoal.



Resultados esperados com a formação

No final da formação/workshop, espera-se que os formandos:

- Sejam capazes de identificar vários aspectos inerentes ao conceito de Mindfulness/Atenção Plena;
- Compreender a diferença entre dois modos de funcionamento mental: *Being* e *Doing*; e dois modos de auto-referência no cérebro: *experiential* e *narrativo*.
- Perceber a aplicação do conceito e prática de *Mindfulness* ao contexto académico (nas suas funções como professor/investigador e na relação com alunos, colegas e funcionários) e vida pessoal;
- Definir um plano de prática pessoal aplicável individualmente após a formação.

Fundamentação científica

1. Atenção Plena ou *Mindfulness*

Mindfulness significa prestar atenção de uma forma particular: com intenção, no momento presente e sem julgamento/juízo (Jon Kabat-Zinn, 1994-2005). Em português traduz-se por Atenção Plena, que traduz esta capacidade de estar plenamente presente, atento e numa atitude de aceitação da experiência, de si e dos outros, tal como ocorre(m) no momento.



2) Efeitos na ansiedade e depressão

Diversos programas terapêuticos foram criados com base nas técnicas de *Mindfulness* de tradições orientais ancestrais (MBSR; MBCT) e a sua eficácia na depressão e ansiedade foi também amplamente reconhecida (Kabat-Zinn, 1992; Segal, Williams, & Teasdale, 2002).



3) Benefícios reconhecidos em ambiente organizacional

Actualmente diversas organizações (empresas e escolas) oferecem formação em Mindfulness e estimulam a sua prática regular, individual e/ou em grupo. Por exemplo, o grupo **Google** tornou-se conhecido pelo programa de treino de mindfulness oferecido aos seus funcionários: *Search Inside Yourself: Mindfulness Based Emotional Intelligence*.



4) Efeitos reconhecidos no contexto acadêmico

- Auto-conhecimento emocional;
- Capacidade para escutar activamente e compreender o ponto de vista dos outros;
- Maior atenção e concentração na aula e outras tarefas académicas (escrita de artigos, preparação de conferências);
- Maior controle emocional e fisiológico em situações de stresse (aulas, apresentações e conferências científicas, avaliações, entrevistas);
- Maior capacidade para lidar com situações difíceis e inesperadas.

Plano do workshop

Formato: Teórico-prático

Estrutura:

Manhã (2h30): Sessão teórico-prática onde serão apresentados os conceitos e principais técnicas de *Mindfulness*

Tarde (2h30): Prática das várias técnicas apresentadas na sessão anterior, incluindo o desenvolvimento de um plano pessoal para prática de *Mindfulness*

Conteúdos Programáticos

Sessão Teórico-Prática

1. Definição do conceito de Mindfulness
2. Mindfulness numa perspectiva cognitivo-comportamental
3. Mindfulness e experiência do Eu/Self
4. Técnicas para desenvolver Mindfulness – exemplos e breve experiência individual
5. Mindfulness no contexto académico – aplicações e benefícios da prática de atenção plena para professores e alunos

Sessão Prática

1. Meditação ao caminhar
2. Alongamentos com atenção plena
3. Body scan
4. Meditação sentada – introdução à Atenção Focada
5. Partilha de experiências, impressões, questões
6. Desenvolvimento de um plano de prática pessoal (individual)

Condições e material necessário à realização da formação

Sessão Téorico-Prática

Sala de aula com o equipamento habitual (computador, projector/datashow)

Sessão Prática

Sala adequada à prática de actividade física, com tapetes de loga/Pilates ou Fitness, com área adequada para prática de exercícios em movimento e na posição sentada e deitada pelo número total de formandos.

Apresentação da formadora

Vera Pereira é licenciada em Psicologia Clínica e doutorada em Psicologia pela FPUL, sendo membro efectivo da OPP. É também formadora certificada, com experiência na área do Desenvolvimento Pessoal desde 2007. Trabalhou como investigadora no IFILNOVA (FCSH-UNL), tendo apresentado diversas conferências e publicado sobre o impacto da prática de *Mindfulness* na experiência do Eu, leccionando este tema no curso “Teorias do Si” da Escola de Verão da FCSH desde 2014.

Complementou a sua formação académica sobre técnicas de relaxamento, gestão do stress e *mindfulness* através da prática regular de Yoga, que lhe permitiu aprofundar o conhecimento sobre técnicas de respiração profunda, consciência corporal e relaxamento, e também com a realização do curso de Introdução à Meditação na União Budista Portuguesa, com o Prof. Doutor Paulo Borges.



workshops.verapereira@gmail.com | 962677026

Proposta Formativa: Mindful Teaching

Bibliografia

Kabat-Zinn, J. (1992). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (1994-2005). *Wherever you go there you are: Mindfulness Meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books

Segal, Z.V., Williams, M.G., & Teasdale, J.D. (2002). [Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse](#). Guilford Press.

Pereira, V. (2014). Mindfulness and self-experience: no-self consciousness or empty-self consciousness? In J. Gonçalves & A. Gerner (Eds.) *The Altered Self and Altered Self-Experience*.