

EMBAIXADORES DE MINDFULNESS



think.



feel.

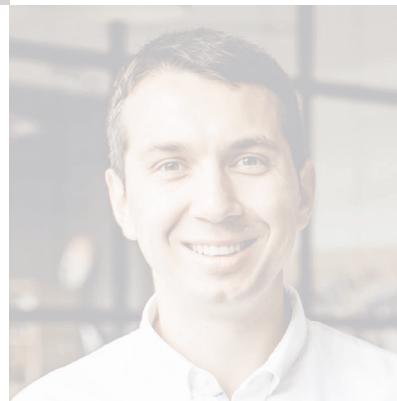


act.



be.

mindfully



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
HUMANO

**BASEADO EM
MINDFULNESS E
APRENDIZAGEM
SOCIOEMOCIONAL**

GLOBAL

PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS



PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS | GLOBAL

“Mindfulness Ambassador Program”

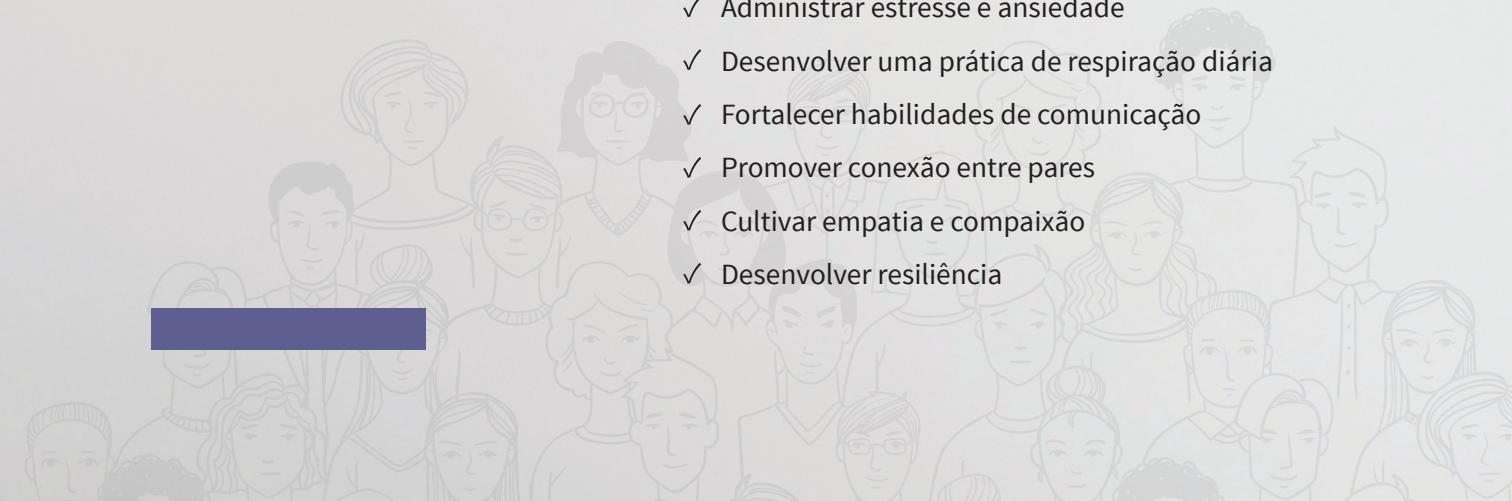
É possível notar que os indivíduos, na maioria das vezes, estão por sua própria conta para administrar os altos e baixos emocionais do desenvolvimento humano. Vulnerabilidade e incertezas com autoimagem, relacionamentos, perspectivas de carreira e situação da comunidade e do mundo podem dificultar a preparação para as demandas da vida real. Em alguns casos, quando a saúde mental dos indivíduos fica fragilizada, há risco de consequências mais sérias como dificuldade de controlar suas emoções e seu comportamento, causando depressão, abuso de substâncias lícitas ou não e isolamento social. Apesar de o sistema educacional ajudar

as pessoas com o desenvolvimento cognitivo, no dia a dia elas se deparam com desafios nos quais saber a raiz quadrada de “pi” não ajuda. Os obstáculos da vida vão além. Baseado em evidências, o **Programa Embaixadores de Mindfulness I Global** muda essa história. De atividades sobre Autoconhecimento a princípios básicos de Mindfulness, o programa potencializa o desenvolvimento de habilidades interpessoais e atende aos desafios e às oportunidades enfren-

tadas no nosso cotidiano. Ao criar espaço para reflexão pessoal e desenvolvimento de potencialidades humanas, participantes do programa constroem conexões profundas com eles mesmos e com todos ao seu redor. Por meio de experiências práticas e vivências, os participantes são encorajados a fazer perguntas, explorar sua sabedoria inata e desenvolver recursos pessoais que ajudarão a torná-los cidadãos instruídos, responsáveis e solidários.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DO PROGRAMA

- ✓ Desenvolver foco e concentração
- ✓ Regular emoções e comportamento
- ✓ Administrar estresse e ansiedade
- ✓ Desenvolver uma prática de respiração diária
- ✓ Fortalecer habilidades de comunicação
- ✓ Promover conexão entre pares
- ✓ Cultivar empatia e compaixão
- ✓ Desenvolver resiliência



PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS

UM NOVO JEITO DE ENCARAR DESAFIOS: COMO O PROGRAMA FUNCIONA

O Programa Embaixadores de Mindfulness I Global é uma série composta de 12 aulas temáticas que abordam as habilidades interpessoais que os participantes precisam para regular emoções, pensar criticamente, agir com compaixão e saírem do programa como embaixadores da mudança social. Essencialmente, o programa estimula conversas interculturais que estabelecem uma linguagem comum baseada em compartilhar, moldar e praticar 12 competências centrais e práticas de Mindfulness que ajudam as pessoas a acessar a sabedoria intrínseca a elas e ao grupo, tornando-as cidadãos conscientes, articulados e solidários.



NÚMERO DE ALUNOS / TURMA

Mínimo de 6
e máximo de 20 alunos.



DURAÇÃO E CARGA HORÁRIA

Serão de 8 a 12 encontros semanais,
com duração de 1h a 1h30.



LOCAL DOS ENCONTROS

Será definido de acordo com a demanda
e a disponibilidade das turmas.



PESQUISA E RESULTADOS DO PROGRAMA

Em 2012, a University of Toronto investigou os benefícios e limitações do Programa Embaixadores de Mindfulness I Global entre estudante. Esse estudo examinou os efeitos do programa na motivação acadêmica dos estudantes, em sua autogestão, nos níveis de estresse e ansiedade e também no aprendizado socioemocional. Os resultados da investigação demonstraram que os participantes estavam utilizando as habilidades aprendidas no programa, incluindo:

- ✓ Superar desafios
- ✓ Trabalhar com outras pessoas
- ✓ Melhorar o relacionamento interpessoal
- ✓ Controlar estresse ou ansiedade
- ✓ Ficar calmo e relaxado
- ✓ Lidar com a tristeza
- ✓ Comunicar-se com mais eficiência



PROGRAMA MUNDIALMENTE CERTIFICADO

O Programa Embaixadores de Mindfulness I Global é mundialmente certificado pela Organização Canadense Mindfulness Without Borders. Desde 2007, seu currículo integra as melhores práticas de Mindfulness e Aprendizagem Socioemocional, ajudando indivíduos a se desenvolverem como cidadãos globais éticos, solidários e engajados, capazes de catalisar mudanças positivas para a sociedade.



A Certified
Mindfulness Ambassador
Program Facilitator

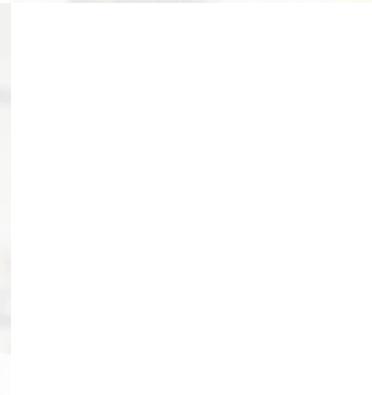


Alex Amorim é certificado pelo Programa Embaixadores de Mindfulness ministrado pelo Mindfulness Without Borders (Canadá). Instrutor de YOGA INTEGRATIVA desde 2013, credenciado pela Aliança Yoga do Brasil, bem como pelo Yoga Alliance dos EUA.

Desde 2016 facilita grupos de meditação voltado ao mercado profissional com o intuito de desenvolver as potencialidades humanas e aumentar a produtividade no ambiente de trabalho. Certificado em High Impact Presentations pela Dale Carnegie Training.



PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS



ACESSE O SITE
embaixadoresdemindfulness.com.br

FALE COM A GENTE E
VIVA ESSA EXPERIÊNCIA
contato@embaixadoresdemindfulness.com.br

ALEX AMORIM
+55 27 9.9942 3833



[#sejaembaixadordemindfulness](https://www.instagram.com/sejaembaixadordemindfulness)

