

EMBAIXADORES DE MINDFULNESS



8 ESTRATÉGIAS
ESSENCIAIS
PARA OBTER FOCO,
RESILIÊNCIA
E BEM ESTAR

WORK

PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS

O Programa Embaixadores de Mindfulness I Work foi desenvolvido para aliviar os desafios e tensões do ambiente de trabalho moderno, baseado em experiências científicas e nos trabalhos colaborativos de especialistas respeitados internacionalmente, como o neurocientista Dr. Richard Davidson, o psicólogo Daniel Goleman e o líder do Design Thinking, Peter Block.

Essas ideias coletivas e inovadoras, aliadas à nossa experiência em inteligência emocional na educação, tornam a proposta do programa em uma experiência única e transformadora. Unindo Neurociência, Inteligência Emocional e Mindfulness, instrutores qualificados dispõem de ferramentas para ajudar executivos e funcionários a gerenciar melhor o estresse, lidar com a ansiedade, aumentar a autoestima e promover conexões mais profundas dentro e fora do local de trabalho.

**É POSSÍVEL
VIVENCIAR
NO TRABALHO
UM AMBIENTE
MENOS
ESTRESSANTE,
MAIS
CRIATIVO
E FELIZ?**



AFINAL, POR QUE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E MINDFULNESS JUNTOS?

Imagine um dia na vida de um profissional em sua empresa: múltiplas tarefas, o impacto de cargas horárias, cobranças por metas e alto desempenho, alertas de mensagens de celular a todo instante... Sem dúvida, tudo isso demanda muita atenção, gera desgaste nas interações pessoais e diminui a produtividade.

São desafios que o Mindfulness pode transformar em oportunidades. Isso nos ajuda a trabalhar com nossas qualidades inatas, a ser menos reativos e a apreciar perspectivas diferentes, para que possamos criar interações mais saudáveis no

local de trabalho. Já a Inteligência Emocional nos ajuda a ouvir, comunicar, dialogar e resolver conflitos com habilidade.

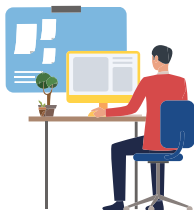
Assim, é possível criar uma engrenagem que mantém colaboradores mais saudáveis e engajados, para que possam estar inseridos plenamente em locais de trabalho frequentemente de alta pressão.



PROGRAMA EMBAIXADORES DE MINDFULNESS

OBJETIVOS DO PROGRAMA

Ajudar indivíduos a criar foco, autoconsciência e resiliência no local de trabalho. Também visa proporcionar aos participantes uma compreensão mais clara de seus pensamentos, sentimentos e ações, bem como a oportunidade de desenvolver e praticar habilidades que lhes permitam melhorar sua qualidade de vida. Por fim, os participantes do programa estarão capacitados com as estratégias necessárias para nutrir conexões mais saudáveis, tomar melhores decisões, aumentar a satisfação no trabalho e liderar com mais empatia.



COMO FUNCIONA

O Programa Embaixadores de Mindfulness I Work está estruturado em 08 sessões e seus conceitos são comunicados por meio de sessões de diálogo em grupo e atividades de formação de equipes, nas quais cada participante é incentivado a explorar suas próprias qualidades, aprimorar desafios e desenvolver habilidades interpessoais que promovam compreensão e colaboração compassivas. Os participantes do programa recebem planilhas autogeridas, que fornecem estratégias de integração e prática para reforçar os pontos principais da sessão. O ideal é que cada participante construa uma prática diária de Mindfulness, a fim de experimentar maior gerenciamento do estresse e bem-estar.



**NÚMERO DE ALUNOS / TURMA**

Mínimo de 6 e máximo de 20 alunos.

**DURAÇÃO E CARGA HORÁRIA**

Serão 8 encontros semanais, com duração de 1h a 1h15.

**LOCAL DOS ENCONTROS**

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



PROGRAMA MUNDIALMENTE CERTIFICADO

O Programa Embaixadores de Mindfulness I Work 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)