

**NOVO
CURSO**

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA

MINDFULNESS E COMUNICAÇÃO CONSCIENTE EM CONTEXTO EDUCATIVO

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

**Professora Doutora
Helena Águeda Marujo**

COORDENAÇÃO EXECUTIVA

Mestre Catarina Ferreira

1.ª EDIÇÃO 2022/2023

CANDIDATURAS:

**12 DE DEZEMBRO DE 2022
A 12 DE FEVEREIRO DE 2023**

INFORMAÇÕES E CONTACTOS

**Núcleo de Apoio à Formação Avançada
e Especializada**

*Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação
e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)*

Piso 1 | Bloco de Serviços | Gabinete 7B

Telf.: (+351) 213 600 431

E-mail: ifor@iscsp.ulisboa.pt

www.iscsp.ulisboa.pt

ORGANIZAÇÃO:

ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

IFOR

INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA

UNIDADES CURRICULARES

MINDFULNESS: O PRINCÍPIO DO DESENVOLVIMENTO

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

HELENA ÁGUEDA MARUJO

*Professora Associada do ISCSP-ULisboa;
Coordenadora da Cátedra UNESCO em Educação
para a Paz Global Sustentável da ULisboa.*

AUTOCONSCIÊNCIA E AUTOCONTROLO: ENTENDIMENTO E FERRAMENTAS

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

AUTO E HÉTERO MOTIVAÇÃO: COMO A FOMENTAR?

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

O FENÓMENO DA EMPATIA

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

COMUNICAÇÃO CONSCIENTE, ADAPTABILIDADE E INFLUÊNCIA

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

PRINCÍPIOS DE APRENDIZAGEM E CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE DESENVOLVIMENTO

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

PROGRAMAS EDUCATIVOS ADAPTADOS A DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

NA PRÁTICA: APRESENTAÇÃO DO PROJETO

CATARINA FERREIRA

*Training & Development Specialist; Certified
Happiness Coach; Educational Psychologist.*

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA

MINDFULNESS E COMUNICAÇÃO CONSCIENTE EM CONTEXTO EDUCATIVO

MINDFULNESS: O PRINCÍPIO DO DESENVOLVIMENTO

- *Inteligência Emocional segundo Daniel Goleman;*
- *Emoções e cérebro;*
- *Passagem de Reação para Escolha Consciente;*
- *Passagem do Piloto Automático para o Foco de Atenção;*
- *Mindfulness e relação com Performance e Bem-Estar;*
- *Ferramentas de Mindfulness: Práticas Formais e Informais.*

CATARINA FERREIRA / HELENA ÁGUEDA MARUJO

AUTOCONSCIÊNCIA E AUTOCONTROLO: ENTENDIMENTO E FERRAMENTAS

- *Autoconsciência dos pensamentos e estados emocionais, preferências, recursos e gatilhos de reação automática;*
- *A expressão das emoções - cognição e fisiologia;*
- *Emoção enquanto data-base para a tomada de decisão;*
- *Gestão de gatilhos emocionais que resultam em conflito.*

CATARINA FERREIRA

AUTO E HÉTERO MOTIVAÇÃO: COMO A FOMENTAR?

- *Os 3 níveis cognitivos da Motivação: Alinhamento, Visão e Resiliência;*
- *Fisiologia da Motivação;*
- *Exploração de Valores;*
- *Cultivar o Otimismo: Negative Bias e Estilos explanatórios;*
- *Forças de Assinatura;*
- *Flow e Alta Performance.*

CATARINA FERREIRA

O FENÓMENO DA EMPATIA

- *Autoconsciência e Empatia;*
- *O fenómeno in group e out group;*
- *O Círculo de Segurança necessário à Performance;*
- *Treino Empático: descoberta de semelhanças e oferta de generosidade;*
- *Ajustamento de Perfis;*
- *Necessidades vs Comportamentos.*

CATARINA FERREIRA

COMUNICAÇÃO CONSCIENTE, ADAPTABILIDADE E INFLUÊNCIA

- *Tríade base: Comunicar com Insight, Interação humanizada e Conversas difíceis –preparação nos seus 3 níveis;*
- *Espelhar: plataforma emocional positiva;*
- *Comunicação Não Violenta;*
- *“DISC - auto e hétero conhecimento e ajustamento entre perfis;*
- *Princípios de Influência na Comunicação;*
- *Comunicação Não Verbal.*

CATARINA FERREIRA

PRINCÍPIOS DE APRENDIZAGEM E CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE DESENVOLVIMENTO

- *Cérebro, Emoções e Aprendizagem;*
- *Regra 70/30;*
- *Regras de elaboração de projetos adaptados - definição de objetivos, metodologia, conteúdos, etc.*

CATARINA FERREIRA

PROGRAMAS EDUCATIVOS ADAPTADOS A DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

- *Apresentação de projetos/iniciativas educativas adaptadas a diferentes contextos e faixas etárias.*

CATARINA FERREIRA

NA PRÁTICA: APRESENTAÇÃO DO PROJETO

- *Apresentação dos projetos individuais de cada formando;*
- *Avaliação sumativa.*

CATARINA FERREIRA

O regulamento do curso está disponível para consulta em www.iscsp.ulisboa.pt

ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

IFOR

INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA