



Designação do Curso:	Promover o sucesso pessoal e profissional pela Meditação e Técnicas de Relaxamento – nível 2 – 2.ª edição
Unidades de crédito:	0,6 – 15 horas de formação presenciais
Formador:	Susana Braga
Público-alvo:	Docentes de todos os grupos disciplinares e níveis de ensino
Local da formação:	Escola Básica 2,3 de Capelas – sala 2.3
Calendarização:	10 a 13 de julho de 2023, das 9h às 13h e no dia 13 das 9h às 12h
Taxa de inscrição:	5€ docentes da EBI Capelas; 15€ docentes de outras unidades orgânicas

RAZÕES JUSTIFICATIVAS

Praticar/proporcionar momentos de meditação/relaxamento com os alunos, com o intuito de:

- Evitar situações de violência física, psicológica e verbal;
- Estabelecer a harmonia, a paz e o conforto no espaço sala de aula;
- Aumentar a motivação, o interesse e o empenho pelas atividades letivas;
- Melhorar o nível de concentração no estudo e na realização das tarefas escolares, fora e dentro da sala de aula;
- Melhorar os níveis de sucesso no aproveitamento escolar;
- Fomentar o gosto pela escola, valorizando o estudo e a sua importância para o sucesso pessoal e profissional;
- Melhorar a autoestima do aluno e o amor por si próprio e pelos outros;
- Levar o aluno a aceitar-se como é e a respeitar o outro pela diferença;
- Ensinar o aluno a ouvir o seu silêncio interior, encontrando a paz e a serenidade que lhe traz felicidade e alegria;
- Levar o aluno a acreditar mais em si, a confiar nas suas competências e a sentir segurança no desempenho dos seus deveres;
- Aumentar a persistência na resolução de situações menos favoráveis, levando o aluno a valorizar a sua força interior;
- Ensinar o aluno a melhorar a sua vibração energética, incentivando o entusiasmo pelas atividades escolares;
- Proporcionar o controlo da ansiedade, do stress e das tensões emocionais na realização de tarefas, de testes de avaliação e de exames;
- Ensinar a manter a mente com pensamentos positivos, favorecendo o otimismo e o bem-estar geral.

OBJETIVOS

- Proporcionar momentos de paz e de harmonia entre os relacionamentos;
- Favorecer o encontro com a essência que define cada um de nós (o Eu genuíno que nos caracteriza como Ser pleno e completo);
- Alcançar a serenidade e a paz interior que nos conduz ao sucesso e à prosperidade;
- Enriquecer a autoestima e o amor próprio;
- Encontrar a felicidade interior e a força pela vida;
- Melhorar/atrainr as vibrações energéticas positivas que nos fazem crescer/evoluir em equilíbrio;
- Melhorar a motivação pessoal e profissional;
- Ganhar mais vitalidade no desempenho pessoal e profissional;
- Melhorar a capacidade de resolução de situações problemáticas;
- Educar a mente com pensamentos positivos;
- Controlar o stress físico/psicológico e as tensões emocionais;
- Estabelecer o bem-estar geral que nos proporciona otimismo e alegria.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conteúdos para o 1º dia:

- Apresentação;
- Reflexão e partilha de afirmações positivas e motivacionais;
- Conexão com o Eu Superior: sentir o Eu verdadeiro; a união entre a mente e o coração;
- O Amor Próprio: a base fundamental para o crescimento/evolução espiritual;
- Técnica do espelho: amar-se a si próprio;
- O resgate da Criança interior;
- Técnicas de respiração para relaxar: exercício de respiração para ajudar na concentração e na meditação;
- Meditação guiada/sessão relaxamento.

Conteúdos para o 2º dia:

- Os cinco elementos da Natureza e sua relação com os chakras (principais centros de energia);
- Proteção do chakra do Plexo Solar;
- Limpeza/elevação da vibração energética;
- A mente positiva aliada ao coração: atrair prosperidade;
- O Torus: meditação;
- Missão de vida/propósito de vida;
- Viver o momento atual: exercício prático;
- Atma Healing: exercício prático;
- Como relaxar através da Reflexologia;
- Diálogo entre todos: partilha de emoções;
- Meditação guiada/sessão de relaxamento.

Conteúdos para o 3º dia:

- O nosso campo energético: aura;
- Os 7 corpos sutis;
- Limpeza do corpo emocional e do corpo mental;
- O grandioso poder da Gratidão;
- Ho'oponopono: a oração mais poderosa do mundo;
- Mantras/mantra pessoal: o maravilhoso Poder do EU SOU;
- Sessão Aura Master;
- Diálogo entre todos: partilha de emoções;
- Meditação guiada/sessão de relaxamento.

Conteúdos para o 4º dia:

- Os sete raios de Luz
- O Fogo Sagrado e a Chama violeta;
- Perdão/auto perdão: limpeza de ressentimentos/mágoas;
- Meditação guiada/sessão relaxamento;
- Partilha de emoções/sentimentos – interajuda;
- Abraço da paz;
- Preenchimento de documentação.



METODOLOGIAS

Componente Teórica:

- Exposição apoiada em apresentações de suporte informático, em textos e em esquemas;
- Visionamento de vídeos;
- Entrega de um manual com o programa da ação de formação e com textos informativos para orientação futura.

Componente Prática:

- Meditações guiadas/sessões de relaxamento;
- Audição de mantras e de músicas relaxantes/frequências para meditar;
- Partilha de emoções/sentimentos – interajuda;
- Abraço da paz;
- Reflexão final.

Desenvolvimento de um trabalho individual autónomo:

- Elaboração de uma reflexão teórica individual

AVALIAÇÃO

A avaliação dos formandos será ponderada com 70% para as atitudes, entusiasmo, assiduidade e empenho e 30% para a realização do trabalho individual (reflexão teórica).