



Designação do Curso:	<i>Reiki</i> , uma ferramenta de expressão energética em contexto pessoal e profissional _TURMA 2
Unidades de crédito:	0,6 (15 horas presenciais)
Formador:	Rafael Alfredo Preciso Nunes
Público-alvo:	Todos os grupos de recrutamento /Todos os níveis de ensino
Local da formação:	EB 2,3 de Capelas
Calendarização:	27 a 30 de junho de 2023, das 14h às 18h. No dia 30 das 14h às 17h
Taxa de inscrição:	5€ docentes da EBI Capelas; 15€ docentes de outras unidades orgânicas

## RAZÕES JUSTIFICATIVAS

O requerimento de cursos nesta área tem sido uma constante e uma novidade num paradigma em constante mutabilidade da educação.

Pretende-se assim que, com esta ação, os formandos analisem e experimentem o papel de técnicas desta terapia. Desta forma, terão a possibilidade de aperfeiçoar capacidades e técnicas para criar e exprimir o pensamento, contribuindo, assim, para o enriquecimento interdisciplinar e melhorar o desempenho na sala de aula, cientes de que são várias as vantagens do *Reiki* para os mais novos:

- Promove o relaxamento
- Favorece a concentração
- Estimula a autoestima e autoconfiança
- Ajuda no controlo da ansiedade
- Alivia tensões e cansaço
- Potencia uma postura mais positiva e assertiva

## OBJETIVOS

- Abordar o *Reiki* como um método de cura natural;
- Mostrar/ praticar a filosofia de vida no âmbito terapêutico;
- Experimentar a prática energética no processo de cura;
- Sensibilizar para a arte secreta de convidar a felicidade, o caminho da transformação interior em nós e nos outros;
- Compreender a homeostasia e os efeitos da prática;
- Adquirir a perceção da energia;
- Avaliar o campo energético segundo a prática de *Reiki*;
- Realizar exercícios práticos;
- Meditar no *Reiki* para nós e para os outros;
- Aprender a realizar o empoderamento energético em nós e nos outros;
- Aprender técnicas para a melhoria do corpo e da mente;
- Aplicar *Reiki* nos outros e aprender os cuidados a ter;
- Aplicar *Reiki* nos casos práticos:
  - Ansiedade
  - Depressão
  - Dor crónica
  - Identificação de casos



## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

As origens e nascimento do *Reiki*.  
História do *Reiki* e *Mikao Usui*  
O *Reiki* Essencial  
O que é o *Reiki* verdadeiramente  
O que é Bionergia ou *Ki*.  
As leis do universo.  
Os 5 princípios do *Reiki*  
Teoria dos *chakras*  
Os 7 *chakras*:  
- *Chakra* da Base  
- *Chakra* do Umbigo  
- *Chakra* do Plexo Solar  
- *Chakra* do Coração  
- *Chakra* da Garganta  
- *Chakra* do 3 Olho  
- *Chakra* da Coroa  
O porquê das cores nos *chakras*  
Sessão prática: auto-tratamento  
Sessão prática: tratamento aos outros  
Os procedimentos e a preparação de cura a outros.  
Realinhamento de Chacras  
Identificar a energia *Kundallini*  
Limpeza energética dos 21 dias  
Partilha de *Reiki*

## METODOLOGIAS

A maioria das sessões será de carácter prático, no entanto, haverá ainda apresentações em PowerPoint/vídeos alusivos à matéria e exposição de conceitos e técnicas, com recurso à exemplificação, de forma a facilitar a compreensão.  
Serão feitos, inicialmente, exercícios práticos de alongamento e, no fim, de relaxamento. De acordo com o desempenho do grupo, serão feitos exercícios de consciencialização corporal e energético destinados ao objetivo final.

## AVALIAÇÃO

Dada a natureza da ação, a avaliação dos formandos será contínua (coletiva e individual) e terá em conta as atitudes (40%) e os conhecimentos (60%).

Atitudes: esta avaliação incidirá sobre as melhores atitudes a serem tomadas pelos formandos em situação de trabalho, considerando entre outras variáveis:

- Interação;
- Cooperação em grupo;
- Consciência cívica/ética;
- O sentido de humor;
- O sentido de pertença.

Conhecimentos: será baseada em parâmetros, tais como:

- As competências - afetivas, cognitivas e psicomotoras – adquiridas;
- O desempenho em atividades de pesquisa;
- A criação individual, ou não, de novos materiais;
- A descoberta de novas soluções.

Durante as sessões existirão momentos de interação e participação nos quais os formandos irão revelando a sua individualidade, no que toca às atitudes, e a sua evolução, com intervenção e correção por parte do formador, na apropriação dos conhecimentos.

No final do curso os formandos, coletivamente, apresentarão um trabalho prático de auto tratamento em modo experimental, sem iniciação.