

Sessão de Informação à Medida

Seja MINDFUL na concretização do seu projeto!

05 Junho 2015 | 14h-17h | ALPE



“Mindfulness, também conhecida como atenção plena, é uma forma de estar presente si, os outros e o meio à sua volta, em cada momento. É um estado de atenção natural – focado, presente e ciente – que possibilita manter o discernimento perante o que possa estar a acontecer, mesmo quando se trata de algo difícil”.

Esta sessão pretende sensibilizar os participantes para o aumento da consciência, de modo a que possam escolher as respostas às situações em vez de reagirem automaticamente aos acontecimentos, nomeadamente: lidar com o *stress*, ansiedade, pressão de datas e objetivos.

Destinatários: Empregados, empreendedores e potenciais criadores de negócios.

Facilitadora: Maria João Matos (Psicóloga Clínica – Espaço Semente, Terapias Naturais; Consultora e Formadora na área comportamental).

Informações: 256 372 076 | alpeinfomedida@gmail.com

Inscrição prévia, limitada e gratuita em www.facebook.com/alpefeira