

Oficina de Equilíbrio Mental e Bem Estar

O Comitê Assessor de T&D convida os funcionários do IFSC a participar de uma oficina teórico-prática sobre técnicas que levam ao Equilíbrio Mental e Bem Estar.

A oficina será realizada em 4 encontros semanais das 8h30 às 9h30, durante o mês de novembro no Auditório IFSC, às terças-feiras, nos dias 07, 14, 21 e 28/11/2017.

Serão trabalhados quatro Equilíbrios: o Conativo, associado às nossas motivações pessoais, o Equilíbrio da Atenção (mindfulness), o Cognitivo e o Emocional ou Afetivo. O objetivo final é chegarmos à libertação do turbilhão de pensamentos que podem levar a distúrbios como ansiedade e tantos outros.

A base para a paz mental é o reconhecimento dos objetivos pessoais de vida com as técnicas de Equilíbrio Conativo; a estabilização da mente pelas técnicas de mindfulness, meditação que treina a “musculatura da atenção”.

O Equilíbrio Cognitivo é consequência da conscientização de como os processos mentais interferem na apreensão do que acontece à nossa volta.

O Equilíbrio dos Afetos é alcançado pelas habilidades de regulação das emoções e cultivo das virtudes do coração: a bondade amorosa, a compaixão, a alegria empática e a equanimidade consigo mesma e com os outros.

Facilitadora: Maria Avelar Guimarães / Coordenadora do curso de capacitação em yoga em São Carlos - Graduada em Letras pela PUC e pela Faculdade de Comércio Exterior da UNA de Belo Horizonte/MG, mestrado (créditos) em inglês pela UFMG, com cursos de formação de professores de yoga em Belo Horizonte/MG, em Düsseldorf/Alemanha (pela GGF) e em Lonavla – Índia (pelo Instituto Kaivalyadhama).

Formação em multiplicadora de técnicas de meditação na Associação Palas Athena (SP). Certificada pelo Santa Barbara Institute for Consciousness Studies como professora do curso de CEB - Cultivando o Equilíbrio Emocional. Professora no curso de pós-graduação em Yoga da UniFMU em São Paulo de 1996 a 2012. Foi coordenadora adjunta do curso de capacitação em yoga da UFSCar em 2010 e do curso do IEPY em São Carlos em 2012/13. Ministra palestras e workshops em Yoga e Reiki em diversas cidades.

AS VAGAS SÃO LIMITADAS E A INSCRIÇÃO DEVE SER REALIZADA ENVIANDO E-MAIL PARA TED@IFSC.USP.BR ATÉ O DIA 27/10/2017.

Venha com roupa confortável e traga uma almofada para os dias da oficina.

Realização: Comitê Assessor de Treinamento & Desenvolvimento.