



Curso de curta duração

Mindfulness: uma técnica para todos

Área de Formação	090 – Desenvolvimento Pessoal
Forma de Organização	Online
Modalidade	Contínua
Duração/Carga horária	3h
Destinatário/Pré-requisitos	Todos os trabalhadores/as do IST
Limite de participantes	Mínimo: 7 Máximo: 15
Formadora	Vânia Sousa
Objetivos Gerais	Formando deverá compreender o conceito de mindfulness, de forma a poder por em prática no seu dia-a-dia
Conteúdos Programáticos	Conceito de mindfulness Benefícios do mindfulness Práticas de mindfulness
Metodologia	Apresentação de powerpoint
Recursos Técnico-Pedagógicos	N/A
Espaços e Equipamentos	Recurso a plataforma de apresentação online (Zoom)