



# CURSO MINDFULNESS PARA PAIS E MÃES

mind·kids ohmm.....



# Mindfulness para Pais e Mães

Neste curso, você verá os seguintes conteúdos:



## SEMANA 01: Introdução a Mindfulness

O que é Mindfulness? Como começar a meditar? Posturas e como lidar com obstáculos que surjam. Benefícios e neurociência da meditação.



## SEMANA 02: Foco e atenção

Como Mindfulness nos ajuda na concentração? Práticas de atenção plena à respiração e instruções básicas para praticar com crianças e adolescentes.



## SEMANA 03: Presença Plena

Importância de estarmos mais conscientes e práticas com foco no corpo que nos ajudam sair do piloto automático. Mindfulness & bem-estar.



## SEMANA 04: Empatia e Compaixão

Como cultivar as qualidades do coração nos ajudam a ter uma vida mais plena e feliz? Benefícios de *heartfulness* e como praticar.



## SEMANA 05: Equilíbrio Emocional

Como lidar melhor com as emoções nos ajuda a sermos melhores pais e mães? 4 estratégias baseadas em Mindfulness para cultivar o equilíbrio emocional.








## SEMANA 06: Mente Saudável

Atenção plena aos pensamentos para cultivar hábitos mentais mais saudáveis, diminuindo julgamentos e pensamentos autodepreciativos.

# Como funciona o Curso EAD?



-  Plataforma Online e Interativa, com vídeos, textos, áudios de meditação guiada e fóruns para troca de experiência entre os participantes
-  2 encontros online e ao vivo com instrutores do curso, que ficam também gravados
-  Conteúdos distribuídos ao longo de 6 semanas, 2 horas é o tempo estimado de dedicação por semana – participante faz o curso nos dias e horários que preferir
-  Instrutor dedicado para a turma, acompanha os fóruns de discussão e responde dúvidas. Número exclusivo de whatsapp para participantes do EAD.
-  Certificado de conclusão e possibilidade de seguir praticando em grupo, com orientação de instrutor qualificado, no Clube de Prática da MindKids (por assinatura)

## Sobre a MindKids

O propósito da MindKids é apoiar alunos e professores a cultivarem atenção, equilíbrio emocional e compaixão nas salas de aula através de:

- capacitação de professores em mindfulness e atividades de atenção plena para sala de aula
- aulas de mindfulness a crianças e adolescentes, com inserções breves semanais, aulas regulares ou extracurriculares
- implementação da cultura mindfulness no âmbito da escola inteira

Para isso, usamos metodologias validadas, internacionalmente e no Brasil, do Mindfulness Training Institute/Inglaterra, da Mindful Schools/EUA, Inner Kids Foundation/Susan Kaiser Greenland e MindBe Curriculum.







## Daniela Degani

Daniela Degani, fundadora da MindKids, é instrutora certificada pelo Mindfulness Training Institute da Inglaterra, única no Brasil certificada pela Mindful Schools/EUA e parte do SWIP (School Wide Implementation Program) da mesma instituição, referência mundial em mindfulness no ambiente educacional.

Palestrante de eventos como Congresso Aprender Criança (2018), Congresso Brasileiro de Mindfulness (2019), Congresso Beit Kelness/Beit Yaacov (2019) e Workshop na Bett Educar (2021).

Trabalhou por anos em empresas multinacionais e hoje dedica-se integralmente a ensinar a prática de mindfulness a crianças e adolescentes, pais e professores, por acreditar ser assim possível dar uma pequena contribuição para criar um mundo com seres humanos mais presentes, atentos, equilibrados e, sobretudo, mais felizes.