



## ○ autor - Vasco Gaspar

Facilitador de florescimento humano, inspira líderes, equipas e organizações a desenvolver bem-estar, felicidade e o potencial único de cada ser humano. Licenciado em Psicologia do Trabalho e das Organizações pela Universidade de Coimbra, tem-se especializado em áreas como Mindfulness, Inteligência Emocional, Wellness Coaching, e outras. É um dos 30 professores certificados, mundialmente, na metodologia Search Inside Yourself (programa de Liderança e Inteligência Emocional, baseado em Mindfulness e Neurociência, desenvolvido pela GOOGLE).

## Porquê este curso?

Sinta-se bem e seja mais produtivo através da gestão do stress. Tenha uma vida feliz e saudável, direcione o foco e cultive relações empáticas, aplicando ativamente as boas práticas que vai aprender. Este curso oferece-lhe ferramentas para gerir os seus níveis de stress e aumentar o seu bem-estar. Adquiria hábitos e práticas simples, inspirados na prática da meditação mindfulness e no estudo de várias áreas da saúde, como a psicologia, as neurociências ou a medicina psicossomática, que têm revelado resultados comprovados e demonstrado um impacto positivo na saúde e na felicidade de quem já os adotou.

## O que vai aprender?

- ✓ Compreender o que é o stress, como nos afeta e como se pode gerir para alcançar um estado elevado de bem-estar
- ✓ Tornar o corpo, a mente, as emoções e as relações interpessoais mais saudáveis, através da introdução de novas práticas
- ✓ Melhorar as suas relações interpessoais, percebendo o impacto que as emoções conferem à sua própria rede social
- ✓ Cultivar o bem-estar a nível integral através da aplicação de exercícios simples, práticos e eficazes

## A quem se destina?

- ✓ A todas as pessoas que querem cultivar a saúde, o bem-estar e a felicidade
- ✓ A todas as pessoas que sentem sinais de stress no dia a dia
- ✓ A todas as pessoas que desempenham profissões de “desgaste rápido”
- ✓ A todas as pessoas que ocupam lugares de chefia e liderança
- ✓ A todos os profissionais preocupados em melhorar o seu desempenho

## Este curso inclui:

- ✓ 121 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

## A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

## Estrutura do curso

Introdução 6min

### Módulo 1 - Stress vs. bem-estar 22min

Capítulos: Introdução do módulo  
O que é o stress?  
Impacto do stress  
Paradigma da doença vs. bem-estar  
Modelos de bem-estar  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 2 - Corpo saudável e um cérebro integrado 21min

Capítulos: Introdução do módulo  
Somos o que comemos  
Uma noite bem dormida  
Mexa-se para o seu bem-estar  
A felicidade debaixo do seu nariz  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 3 - Relações empáticas e emoções saudáveis 21min

Capítulos: Introdução do módulo  
Escutar todo um “mundo novo”  
Diz-me com quem andas...  
Não vale de nada queixar-se  
A rir é que a gente se entende  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 4 - Uma mente resiliente e robusta 21min

Capítulos: Introdução do módulo  
Mindfulness: atenção plena  
Pessoas diferentes, necessidades diferentes  
As primeiras coisas primeiro  
Atenção ao que lhe entra pelos olhos  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 11min

Anexos Escalas de autoavaliação  
Dicas práticas para implementação de bons hábitos

Exercícios e práticas para a promoção do bem-estar  
Áudio de meditação guiada

Conheça as condições comerciais e saiba mais em <http://sabe-online.com/courses/19>

## Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

**Onde estamos:** Rua D. Luís I, 3, 3º, 1200-149 Lisboa

**Telefone:** +351 213 140 782

**Email:** [cliente@sabe-online.com](mailto:cliente@sabe-online.com)

## Meios de pagamento



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.