



○ 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. Adquira 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:

- ✓ 131 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 23min

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 23min

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 23min

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 23min

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

Conclusão 6min

Avaliação Final 20min

Notas finais 7min

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: +351 213 900 903

Email: 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.