

Ficha descritiva de workshop

30 de janeiro de 2025

Título	Mindfulness na Parentalidade
Dinamizador(es) (máximo 3) (nome, categoria, instituição)	Tânia Correia, professora adjunta, ESSV; Patrícia Alves, professora adjunta, ESSV
Duração (nº horas)	1,5Horas
Horário	15h30 – 17h
Tipo de apresentação	Presencial e à distância
Objetivos: Explorar a aplicação do mindfulness como ferramenta para melhorar a gestão emocional e as relações familiares. Capacitar os participantes com algumas práticas simples de mindfulness aplicáveis tanto no contexto familiar como profissional.	
Breve descrição Introdução teórica ao mindfulness na parentalidade. Identificação de exercícios práticos (respiração consciente, atenção plena ao momento presente). Discussão de casos práticos e estratégias aplicáveis no contexto familiar. Reflexão sobre como integrar mindfulness no dia a dia parental e familiar.	