

## MINDFULNESS NA PARENTALIDADE

**Enquadramento:** A Parentalidade é uma experiência única envolvendo amor, cuidar e emoções, sendo um desafio constante de crescimento pessoal.

Introduzir o mindfulness na parentalidade irá ajudar os pais a estarem mais consciente dos seus sentimentos, pensamentos e vivências dos seus filhos, desenvolverem a presença na relação com eles, promovendo os afetos em ambos e acima de tudo manter as práticas de autocuidado que é muitas vezes colocado de lado no mundo da parentalidade,

Sendo um Workshop de curta duração apenas irá permitir dar a conhecer o benefício do mindfulness na parentalidade, recordando que o mindfulness é uma prática que deve ser diária, pois só assim esta experiência se integra nas nossas vivências e na relação com os filhos.

### Objetivos:

- Adquirir conhecimentos teóricos de Mindfulness e de parentalidade
- Integrar na prática pessoal exercícios de mindfulness
- Beneficiar da aplicação da prática na vida pessoal, familiar e profissional
- Relembrar a importância do Cuidar de si próprio
- Refletir sobre as sensações criadas ao longo do workshop

### Conteúdos:

- Mindfulness e parentalidade – conceitos e modelos
- Desenvolvimento de projeto individual no autocuidado
- Exercícios práticos de Mindfulness na parentalidade

<b>Data</b>	31-05-2023
<b>Hora</b>	16:00 – 18:00 H
<b>Sala</b>	Sala 3
<b>Moderadoras:</b>	Vânia Peres Joana Tavares
<b>Formadoras: Professoras ESSV/IPV</b>	Patrícia Alves Tânia Correia