

Projeto Mindfulness

Atenção Plena



O que é o Mindfulness?

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de se estar no momento presente da maneira mais consciente possível. Ou seja, focar a nossa atenção em cada movimento, situação e respiração.

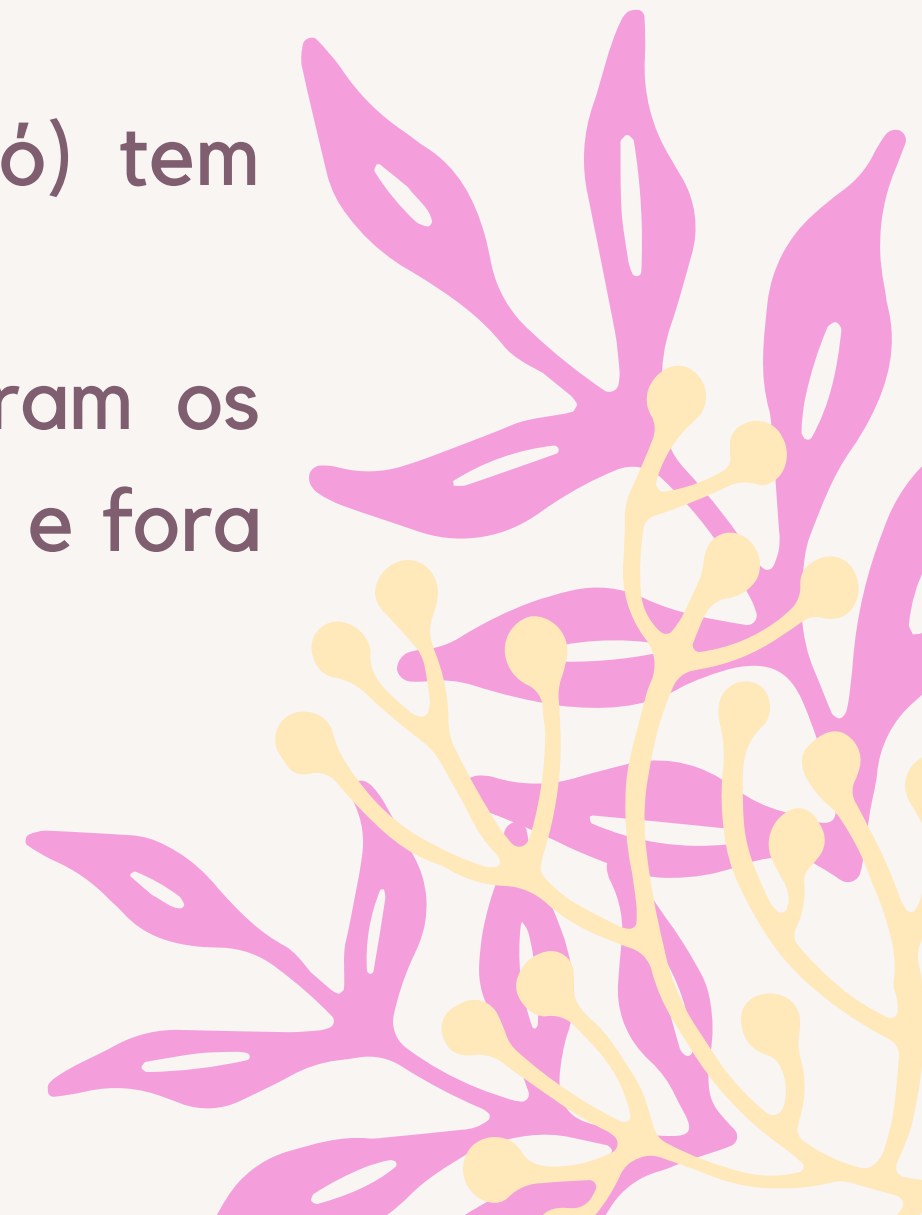


Mindfulness na Educação

O Mindfulness nas escolas é uma prática cada vez mais comum. É vista como uma ferramenta importante para reduzir os níveis de stress e ansiedade, assim como para promover a capacidade de concentração.

Desta forma, o Mindfulness em ambiente escolar (e não só) tem vindo a aumentar e a fixar-se.

Ao longo dos últimos anos, vários estudos científicos mostram os muitos benefícios (físicos e mentais) desta prática nas escolas e fora delas.



Benefícios de Mindfulness na Educação

01

Promove a
saúde mental e
bem-estar

02

Melhora a
autoestima

03

Ajuda a gerir
emoções

04

Ajuda a reduzir
o stress

05

Aumenta a
concentração e
a produtividade

06

Promove a
relação com os
outros

07

"Desperta" a
mente





MINDFULNESS



ATENÇÃO PLENA

Aos poucos, surgem os argumentos que mostram que a prática de Mindfulness nas escolas é uma mais-valia, para alunos e professores. Verificam-se melhorias na capacidade de concentração, na autoestima e na confiança, que se traduzem no aumento da motivação e na capacidade de aprender.

Alunos mais concentrados, controlados, saudáveis e felizes só podem fazer uma escola melhor.

