



**SUAMENTE
SEUMUNDO**

Venha conhecer o Mindfulness e sua aplicabilidade no esporte

Mindfulness é um estado psicológico. Esse estado promove o desenvolvimento de autoconsciência. Quando nos tornamos mais conscientes da nossa realidade, interna e externa conseguimos responder a ela de modo mais inteligente e criativo, potencializando a nossa qualidade de vida e performance.

Como fazemos isso? Treinando a autorregulação atencional e emocional! No senso comum, um melhor “controle” da atenção e das nossas emoções, especialmente as difíceis.

Nossa atenção é constantemente capturada por estímulos externos e internos. Esse funcionamento automático e distraído nos faz perder um tempo e energia consideráveis, que acaba trazendo consequências negativas para a nossa saúde, afetando a nossa performance naquilo que poderíamos estar direcionando a nossa energia vital, e também no esporte, foco desse workshop.

Com o treinamento de Mindfulness, mesmo em circunstâncias de pressão intensa, abre-se espaço para que possamos fazer escolhas mais úteis para as nossas vidas, redirecionando a nossa atenção para o que realmente é importante, o que traz mais vitalidade, bem estar psicológico e rendimentos.

Por meio de técnicas simples qualquer pessoa pode aprender Mindfulness. E por isso o Mindfulness está cada vez mais presente em vários contextos, como o da saúde, educação, empresas e esportes

Este workshop se apresenta como alternativa para o desenvolvimento do estado de mindfulness, desde que você siga praticando depois. Durante o sábado, manhã e tarde, as pessoas terão a oportunidade de entender o que é Mindfulness, conhecer algumas das principais técnicas e exercícios para promoção de qualidade de vida no seu cotidiano.

O “Workshop Mindfulness & Sports” visa integrar os achados científicos, teóricos e práticos, do campo de Mindfulness e da Psicologia do Esporte. Hoje o mindfulness já é trabalhado por equipes, atletas e treinadores de êxito. Em conjunto outras técnicas (como o relaxamento e visualização) formam o chamado treinamento psicológico/mental, que tem grande aceitação por atletas de elite, bem como amadores e praticantes de atividade física de qualquer tipo. Que tal levar esse plus para os seus exercícios?



ONDE: Academia Kyokushin, Avenida Protásio, 370 - Bairro Petrópolis.

Mapa: <https://goo.gl/maps/DCQg4quY4Yz>

QUANDO: 04/12/2016, das 9:30h as 12:30h e das 13:30h as 16:30.

QUANTO: R\$ 250,00 para público geral e R\$190,00 para estudantes, sem trabalho/renda. É emitido certificado, mediante solicitação, por pdf.

É possível parcelar em duas vezes. Entrada de 50% e cheque no dia do evento, para 30 dias depois da data de seu 1º pagamento.

Para se inscrever é preciso realizar um depósito e enviar o comprovante para o e-mail: mindfulsports@gmail.com

CONTA: BANCO DO BRASIL Ag 1899-6. CC. 24.831-2 Beneficiário: Maurício Pinto Marques CPF: 990.797.200-20

PROGRAMAÇÃO:

9:30 – Abertura e apresentações; Técnica I: Conceitos Básicos de Mindfulness, como aplicar o mindfulness na redução de estresse, benefícios, aceitação x limites do corpo, Psicologia Esportiva, Treinamento Mental e Neurobiologia; Técnica II

10:45 - Coffee Break

Aplicando Mindfulness na prática: rotina de trabalho Neurobiologia do exercício e Neurotransmissores. Breve histórico, pesquisas e rotina de trabalho em clubes e com atletas. Cases da aplicação de mindfulness no esporte. Técnica III

12:30 – Intervalo Almoço

13:30 – Técnica IV; Discernimento – Aceitação e Autocompaixão & Estabelecimento de metas; Being Mode x Doing Mode & Autofala; Relaxamento e Visualização

15:00 - Coffee Break

Técnica V; Flow; Seminário de Dúvidas e Feedbacks.

16:30 – Encerramento

PALESTRANTES:



Daniela D. Sopezki

Instrutora de Mindfulness. Certificada em Mindfulness for Stress, Breathworks, Inglaterra. Formação em Mindfulness-based Relapse Prevention e Mindful Schools.

Doutoranda em Saúde Coletiva, pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP. Mestra em Psicologia Clínica pela PUCRS.

Psicóloga Clínica com Especialização em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Instrutora de Yoga.

Membro do Grupo Mente Aberta da Unifesp.



Maurício Pinto Marques

Mestre e Doutor em Psicologia do Esporte pela Universitat Autònoma de Barcelona, Espanha e Especialista em pelo Conselho Federal de Psicologia.

Professor de “Psicologia do Esporte” nos cursos de psicologia da UFRGS (2013), na UniRitter e (2016) e do curso profissional de treinadores de futebol do RS.

Foi psicólogo das categorias de base do CE Aimoré e da equipe profissional do Coritiba FC. Trabalha com atletas de alto rendimento com experiências em diversas equipes e modalidades no Brasil e Espanha.

Jamais haverá ano novo se continuar a copiar os erros dos anos velhos (Camões)

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: Devolução por cancelamento da inscrição após o dia 28/11/16: será devolvido 40% do valor pago, não os 100%, porque deixaremos de incluir outro participante!!!

Para mais conteúdos, reportagens e materiais práticos:

Sua Mente Seu Mundo - Canal no Youtube: www.youtube.com/c/suamenteseumundo

Fanpage: www.facebook.com/suamenteseumundo **Site:** www.suamenteseumundo.com.br

Iniciativa Mindfulness www.iniciativamindfulness.com.br

Fanpage: www.facebook.com/IniciativaMindfulness

Fanpage do Maurício: www.facebook.com/marquespsi

DANIELA E MAURÍCIO – PARTICIPAÇÕES NA MÍDIA:

<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2014/06/conheca-o-mindfulness-conceito-que-busca-recuperar-a-atencao-total-no-momento-presente-4525904.html#>

<http://oglobo.globo.com/sociedade/conte-algo-que-nao-sei/daniela-sopezki-instrutora-de-meditacao-sucesso-estar-em-paz-na-adversidade-15781153>

<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/exercicios-mentais-ganham-popularidade-na-luta-contr-estresse-16040159>

<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2015/05/17/sus-usa-meditacao-budista-para-tratar-estresse-e-depressao-aprenda-a-fazer.htm>

<http://opiniaoenoticia.com.br/vida/saude/mindfulness-uma-meditacao-diferente/>

<http://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/tecnica-do-mindfulness-usada-para-perder-peso-so-com-foco-positividade-18396988.html>

<https://drive.google.com/file/d/0ByP-0PYOgdtiejU2U090TEpUNms/view>

<http://oglobo.globo.com/ela/beleza/bem-estar/com-direito-livro-de-colorir-metodo-de-meditacao-mindfulness-ganha-popularidade-17181912>

http://sites.uai.com.br/app/noticia/saudeplena/noticias/2015/04/30/noticia_saudeplena,153215/tecnica-mindfulness-e-usada-para-tratar-emocoes.shtml

<http://www.sundownvitaminas.com.br/revista-completa.php?id=37#book5/undefined> p.44-47

Participação na pauta e gravação mico do Mais Você – Globo

<http://globo.com/rede-globo/mais-voce/t/programas/v/mais-voce-mostra-como-as-pessoas-estao-com-dificuldade-em-se-concentrar/4220728/>

<http://globo.com/rede-globo/mais-voce/t/programas/v/comer-uva-passa-calmamente-e-um-otimo-exercicio-para-manter-a-consciencia-plena/4220778/>

<http://gshow.globo.com/programas/mais-voce/videos/t/programas/v/sabe-o-que-e-mindfulness-psicologa-explica-como-funciona-a-tecnica/4220759/>

<http://globo.com/rede-globo/mais-voce/t/programas/v/nadia-bocchi-mostra-representante-comercial-que-conseguiu-aplicar-a-tecnica-da-consciencia/4220762/>

Programa Globo Esporte.

<https://www.youtube.com/watch?v=9MsRbKoG6Rc&feature=youtu.be>

<http://globoesporte.globo.com/pr/futebol/times/coritiba/noticia/2014/10/psicologo-garante-que-pode-ajudar-jogadores-do-coritiba-na-reta-final.html>

Jornal Nacional: <http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2014/06/pressao-de-jogar-em-casa-afeta-lado-emocional-dos-jogadores-da-selecao.html>

