

Unidade Curricular	Opção 5 - Mindfulness e Coaching de saúde e bem-estar	Área Científica	-
	Pós-Graduação em Design Circular e Sustentável da Água: Saúde e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Hotelaria e Bem-Estar
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
		Nível	
		Créditos ECTS	6.0
		Código	5067-778-1106-06-23
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T - - TP 48 PL - TC - S - E - OT - O -

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Maria José Gonçalves Alves

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Identificar as práticas de Mindfulness e Coaching considerando os seus objetivos e as técnicas a adotar em cada uma das práticas
2. Aplicar o conhecimento das práticas de Mindfulness à conceção de planos, individuais e de grupo, de prática de Mindfulness na vida quotidiana
3. Utilizar as práticas de Mindfulness e Coaching em contexto profissional de forma a melhorar o bem-estar de colaboradores e clientes
4. Avaliar a importância da prática de Mindfulness e Coaching no bem-estar pessoal

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Não se aplica

### Conteúdo da unidade curricular

O equilíbrio a atitude coach e o bem-estar. As bases do Coaching. Prática do Coaching na promoção da saúde e bem-estar psicológico. Apresentação e contextualização da prática de Mindfulness.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. O equilíbrio a atitude coach e o bem-estar
  - O "eu" na sua plenitude
  - Coaching: conceito, funções e fases
  - Os momentos do Coaching
  - Perguntas poderosas dinâmicas, comunicação verbal e não verbal, escuta ativa e o espelhar
  - A Roda da Vida
2. As bases do Coaching
  - Papel e Compromisso
  - O Coach, o Coachee e a atitude coach
  - Ferramentas do Coaching na saúde e do bem-estar
  - PDI- Plano de desenvolvimento individual
3. Prática do Coaching na promoção da saúde e bem-estar psicológico
  - A influência da Programação Neurolinguística (PNL) no processo
  - O bem estar psicológico com as vivências das técnicas do Coaching
4. Apresentação e contextualização da prática de Mindfulness
  - Método MBSR (Mindfulness-based stress reduction)
  - Prática da atenção plena
  - Prática do rastreio do corpo
  - Prática da autoconsciência e do autoconhecimento
  - Auto regulação emocional
  - Prática da gratidão

### Bibliografia recomendada

1. Oliveira, A. L., Mano, P. P., Pereira, R. N., Castilho, P., Marques, A., Quadros, C., & Pinheiro, R. (2023). MindSerena em Sala de Aula. Manual de Apoio para Professores. AlmaLetra. [www.mindserena.org](http://www.mindserena.org)
2. Penim, A. T., & Catalão, J. A. (2021). Ferramentas de Coaching (9ª ed.). Lidel.
3. Quadros, C., Mano, P., Oliveira, A. L., Pereira, R., & Marques, A. (2023). Uma Aventura na Terra do MindSerena - O meu Diário MindSerena. Pégadas no Caminho, Lda. [www.mindserena.org](http://www.mindserena.org)

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas de apresentação e exploração de conceitos e aplicação de técnicas com recurso a metodologias demonstrativas e interativas das técnicas de Mindfulness e Coaching. Exercícios práticos de treino da atenção plena e consciência corporal e de reflexão individual. Pretende-se, de forma prática, consolidar a aquisição de conhecimentos teóricos e as competências previstas.

### Alternativas de avaliação

- Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Temas de Desenvolvimento - 100% (A componente de Coaching corresponderá a 2/3 e a de Mindfulness corresponderá a 1/3 da avaliação)

### Língua em que é ministrada

Português

### Validação Eletrónica

Maria José Gonçalves Alves	Alcina Maria Almeida Rodrigues Nunes
08-11-2023	08-11-2023