INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Opção 1 - Mindfulness e Coaching de saúde e bem-estar	Área Científica	-
Classificação	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
Nível	2-1	Créditos ECTS	3.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	5067-778-1102-06-23		

Horas totais de trabalho	81	Horas de Contacto	T -	TP 24	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
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

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
31-10-2023	08-11-2023

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.