



PROGRAMA PARA PROMOÇÃO
DA QUALIDADE DE VIDA,
POTENCIALIDADE CRIATIVA E
REDUÇÃO DO STRESS

MINDFUL WORK

DESENHO EXCLUSIVO
PARA CORPORAÇÕES

MODELOS PRONTOS E
PERSONALIZADOS

PROTOCOLO
INTERNACIONAL

INSPIRADO NAS
MAIORES EMPRESAS DO
MUNDO

CONCEITO DE MINDFULNESS

“MINDFULNESS É A CONSCIÊNCIA QUE EMERGE AO PRESTAR ATENÇÃO, MOMENTO A MOMENTO, COM PROPÓSITO E SEM JULGAMENTO”.

JON KABAT-ZINN (DIRETOR-FUNDADOR DO CENTRO DE ATENÇÃO PLENA/MASSACHUSETTS)

Mindfulness é um termo em inglês que pode ser traduzido como “Atenção Plena”, tendo sua origem na Psicologia e na Medicina Comportamental. Essa prática tem sido tema de inúmeras pesquisas científicas, e está relacionada com o aperfeiçoamento de diversos fatores psicológicos e de consciência corporal. Mindfulness aumenta a capacidade de foco, de detecção do movimento e da posição do corpo, de equilíbrio emocional e protege contra ansiedade, depressão e outras doenças mentais.

Através de uma série de exercícios que auxiliam a conexão entre o corpo e a mente, Mindfulness qualifica as reações e tomadas de decisão, mesmo em situações de desafio e alto estresse, proporcionando ao praticante maior entendimento sobre si e, portanto, maior qualidade de vida.



VISÃO GERAL

EMBASAMENTO CIENTÍFICO :: PROTOCOLO
INTERNACIONAL :: ABORDAGEM CRIATIVA ::
FOCO SOMÁTICO PARA A QUALIDADE DE VIDA



Há 5 anos iniciamos nosso trabalho com Mindfulness no Brasil, após treinamentos no Reino Unido. Naquela época, esse termo ainda era pouco conhecido por aqui. Foi um desafio. Hoje, essa prática está por toda a parte, o que não deixa de ser desafiante também. Nosso comprometimento com uma abordagem séria de Mindfulness dentro do ambiente de trabalho ultrapassa a visão reducionista da prática. Acreditamos que, como ferramenta de autoconhecimento, a técnica pode potencializar qualidades humanas incríveis, desde que seja praticada de forma eficiente. Criar uma cultura mindful na sua empresa requer trabalho envolvente que traga resultados perceptíveis a todos. Por isso, somos qualificados para oferecer práticas de excelência para transformações individuais e coletivas.



OBJETIVOS

- :: Criar uma cultura mindful que resulte em efetiva redução de stress e no aumento da qualidade de vida
- :: Potencializar o grau de concentração e controle emocional, especialmente em situações de estresse
- :: Otimizar o processo de tomada de decisões, escuta empática e refinamento das inter-relações
- :: Aumentar a sensação de bem-estar e avaliação positiva referente ao aproveitamento do dia de trabalho
- :: Aperfeiçoar outros fatores psicológicos (atenção, foco, inteligência emocional, concentração, resistência, recuperação, autoconfiança, capacidade preditiva e disciplina)

EQUIPE

Nossa equipe é interdisciplinar e inclui psicólogos, médicos, artistas, biólogos e pesquisadores da área. Além disso, contamos com apoio e supervisão do Mindfulness Centre of Excellence/UK e da Iniciativa Mindfulness Brasil.



O QUE OFERECEMOS

ALÉM DOS DESENHOS ABAIXO, TAMBÉM CRIAMOS OPÇÕES EXCLUSIVAS.

:: PALESTRA - Com duração flexível, comunicamos sobre os pontos centrais de Mindfulness, oferecendo pequenas práticas para colaboradores ou lideranças.

:: PROGRAMA SEMANAL DE MINDFULNESS - Realizado no formato 8 week: 1 encontro por semana - 2h e 30m de duração. Número máximo de participantes: 25/grupo.

Duração: 8 semanas - um encontro/semana

:: PROGRAMA DIÁRIO DE MINDFULNESS - Além de aprender as técnicas principais de Mindfulness, cria-se uma cultura de prática da atenção na empresa. Consultoria para criação de ambiente mindful ou estratégias de incentivo à prática pessoal são inclusos sem custo adicional. Frequência diária sugerida: 30 min a 1 hora.

:: CASA DO HORTO - recebemos sua empresa em nossa belíssima sede junto à natureza, localizada na serra da Cantareira para práticas, celebrações ou vivências.

:: TAMARA RUSSELL, PhD/UK- Anualmente, entre os meses de julho e agosto, trazemos a diretora do Mindfulness Centre of Excellence/UK ao Brasil. Durante esse período, oferecemos suas palestras e workshops. O agendamento deve ser realizado com antecedência.



PORQUE MINDFULNESS NA SUA EMPRESA

EXISTE UM MOVIMENTO MUNDIAL PARA A TRANSFORMAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO EM UM LOCAL DE SAÚDE, CRIATIVIDADE E FELICIDADE. MINDFULNESS É UMA DAS SUAS PRINCIPAIS BASES.

:: A prática de Mindfulness muda a estrutura e a função da parte do cérebro (córtex pré-frontal) que ajuda a manter a calma em situações de estresse e a pensar com clareza quando as coisas não saem como planejado.

:: Recentemente foi lançada a revista MINDFUL que mostra como a sua inclusão está mudando a face dos negócios, do esporte, da educação, da saúde mental, da medicina e de outros setores da vida.

:: Pesquisas publicadas em 2013 nos Journal of Human Relations e Brain, Behavior and Immunity, demonstraram que funcionários que praticam Mindfulness apresentam maior performance no trabalho, menor intenção de abandonar a empresa e sistemas imunes mais eficientes.

:: Sistemas públicos e privados de saúde ao redor do mundo estão integrando os benefícios de Mindfulness em diversas modalidades de tratamento.



Há mais de uma década essas empresas vêm incorporando programas de Mindfulness em suas rotinas de Trabalho. A Harvard Business Review já dedicou mais de 5 capas de sua revista para falar sobre o sucesso destes programas.



O sujeito acima é Chad Meng Tan, o responsável pelo programa de Mindfulness da GOOGLE. Atualmente, a empresa desenvolve o seu próprio programa de Mindfulness. Mais de 2.000 funcionários já passaram pelo treinamento.



POR ONDE JÁ PASSAMOS

PARA CADA CASO, UM DESENHO ESPECIAL.
EM TODOS OS CASOS, RESULTADOS QUE
ENCANTARAM E NOS DEIXARAM AINDA MAIS
MOTIVADOS A SEGUIR NOSSO TRABALHO!.



MINDFUL WORK

CASA DO
HORTO
transformação
em movimento

CONTATO



Site: www.casadohorto.com
E-mail: contato@casadohorto.com
Celular/WhatsApp: (11) 9 6417 2057