



UNIVERSIDADE POPULAR ALMADA

PROGRAMA DE ATENÇÃO PLENA E COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS PARA CRIANÇAS E JOVENS



SHANTI YOGA KIDS

Apresentação do projeto

- "SHANTIYOGA Kids " foi criada com a intenção de potenciar o desenvolvimento consciente e harmonioso das crianças, adolescentes e pais através da filosofia do Yoga, e tem como missão levar as ferramentas de desenvolvimento humano, em contextos de aprendizagem formal e não formal a partir dos 5 anos. Exercícios de relaxamento, concentração e gestão emocional constituem uma forma natural de suporte ao desenvolvimento das crianças, promovendo o seu bem-estar e aprendizagem. A visão é que a estas ferramentas se tornem parte integrante da educação e dia a dia das nossas crianças e jovens, contribuindo assim para que descubram e alcancem todo o seu potencial.
- Destinatários: Crianças e Adolescentes
- Idade: entre os 10 e os 17 anos.

OBJETIVOS:

Os objetivos principais com este **Programa de Atenção Plena e Competências Socioemocionais** são os seguintes:

- Promover o auto-conhecimento (explorar interesses pessoais, interesses e paixões);
- Aumentar o foco e os níveis de concentração;
- Melhorar o vigor físico;
- Potenciar uma maior consciência corporal, mental e emocional;
- Gestão emocional e cultivar a empatia e o rapport (relacionamento);
- Aumentar o bem-estar e os níveis relaxamento no dia-a-dia;
- Reduzir o stress e atenuar os níveis de ansiedade;
- Aumentar a resiliência e aceitação face à frustração ou o medo de errar;
- Aumentar a memória e a aprendizagem;
- Promover relações interpessoais mais satisfatórias;
- Trabalhar a Tolerância e o Respeito pelas Diferenças de Grupo;
- Fomentar a união e o suporte do Grupo;
- Promover melhorias significativas no desempenho e nos resultados face aos objetivos propostos;
- Explorar a vocação natural e propósito de vida.

ESTRATÉGIAS / METODOLOGIAS:

No projeto Shanti Yoga Kids utilizamos várias técnicas de Meditação / Mindfulness.

Iremos utilizar técnicas ajustadas ao contexto de aprendizagem, como forma de dar resposta às necessidades dos alunos. Os exercícios utilizados são adaptados à idade, condições e interesses de cada criança, tais como:

- Mindfulness (ou atenção plena) e Respiração
 - Dinâmicas de Grupo e ferramentas para reflexão usadas da Neurociência, PNL e Psicologia Positiva
 - Teambuildings; quebra-gelos, jogos de confiança; energizers
- Técnica Hridaya (coração espiritual)
- Técnica de Meditação Ativa
 - Libertação do Movimento Autêntico
- Técnica Dança como Meditação
- Técnica de Meditação a Cantar
 - Técnica Way of Council (Partilha emocional em grupo)
- Treinos de Neuroplasticidade
- Yoga





COMO COMPLEMENTO IREMOS REALIZAR AS SEGUINTE DINÂMICAS DE GRUPO:

- Atividades de Teambuilding
- Partilha em grupo
- Técnicas de Movimento Autêntico (Dança Terapia)
- Expressão artística
- Role Playing (teatro)
- Zona de Realização (trabalhar as suas paixões, talentos e vocação natural)
- Exercícios de yoga
- Treinos de neuroplasticidade



FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

Vários estudos demonstram que a prática diária e consistente de Atenção Plena / Meditação, gera benefícios e impactos positivos a longo prazo em vários níveis e áreas da vida.

Efetivamente, a prática da meditação aliada às competências socioemocionais tem inúmeros benefícios tais como:

- Melhorias na autorregulação motivacional e autoestima;
- Maior controlo das emoções, ajudando a manter a calma nos momentos necessários;
- Combate a pressão e o stress;
- Aumenta o nível de desempenho e produtividade;
- Ajuda a manter o foco e a concentração;
- Melhora a empatia e o relacionamento interpessoal;
- Aumenta o sistema imunitário;
- Ajuda a relaxar músculos e aliviar dores;
- Devolve o sentimento de pertença ao grupo e de autoestima.

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

- As competências socioemocionais - as habilidades socioemocionais - pertencem a um conjunto de competências que o indivíduo tem para lidar com as próprias emoções.
- “Essas competências são utilizadas diariamente nas diversas situações da vida e integram o processo de cada um para aprender a conhecer, conviver, trabalhar e ser”. “Ou seja, são parte da formação integral e do desenvolvimento do ser humano. São habilidades que se podem aprender, praticar e ensinar.”

A importância das habilidades e competências socioemocionais

- As competências socioemocionais servem para as crianças e jovens aprenderem a colocar em prática as melhores atitudes e habilidades.
- Assim, conseguem gerir emoções, alcançar objetivos, demonstrar empatia, manter relações sociais positivas, tomar decisões de maneira responsável, entre outros.

Desta forma, a Atenção Plena e as competências socioemocionais:

- Promovem um maior equilíbrio e gestão emocional em cada criança.
- Alguns investigadores apontam diversos benefícios para a saúde e bem-estar, permitindo assim aumentar a associação entre mente, corpo e emoção.

RAQUEL CANHÃO:



- Trabalhou 20 anos em contexto de Educação de Infância numa IPSS, é formadora e facilitadora de Meditação para crianças no projeto Pequeno Buda, Fundadora da Shanti Yoga Kids. Especialização em Neurociência e Neuroplasticidade.
- Professora de Yoga (crianças, adultos e seniores), Círculos Sagrado Feminino, líder de Danças Circulares Sagradas e Terapêuticas.

DURAÇÃO/FREQUÊNCIA:

SEMANAL

1H/1H30M (DEPENDENDO DO NÚMERO DE ALUNOS)

CUSTO SESSÃO ÚNICA: 40€ HORA
OU 25€ POR ALUNO MENSALMENTE.

CONTACTOS:

Universidade Popular Almada (UP)

- Telemóvel: 930666936
- e-mail: upalmada@academiaramirofreitas.org

Raquel Canhão

- Telemóvel: 919193068
- e-mail: shantiyogakids@gmail.com