O Município de Torres Novas vai promover nos dias 7 e 8 de fevereiro dois workshops online sobre mindfulness, no âmbito da iniciativa Escola Plena. Escola Plena é um projeto do Município de Torres Novas, do Agrupamento de Escolas Artur Gonçalves e Agrupamento de Escolas Gil Paes, e que conta com a parceria do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Aplica intervenções baseadas em mindfulness junto de docentes, não docentes e alunos do 3.º ciclo e ensino secundário do concelho, explorando variáveis como a resiliência, a ansiedade, o stress e a regulação emocional.

A primeira sessão, agendada para dia 7 de fevereiro das 19h às 20h30, destina-se a docentes dos agrupamentos Artur Gonçalves e Gil Paes. Sente-se constantemente em piloto automático? O stress anda consigo para todo o lado? Dar aulas tornou-se exaustivo? Venha perceber como a prática de mindfulness pode ajudar. Inscrições em: https://forms.gle/NB4pndvMb4jf3NNQ6

A 8 de fevereiro, das 19h às 20h, terá lugar um workshop para pais, encarregados e alunos do 3.º ciclo e ensino secundário dos agrupamentos de escolas Artur Gonçalves e Gil Paes. No workshop estarão em foco os contributos das intervenções em mindfulness para a redução de sintomas de stress e para o aumento de estratégias de regulação emocional em crianças e jovens por todo o mundo. Inscrições em: https://forms.gle/iWGswQXJ6PQNU7k39