

# Cronograma de palestras

CUIDANDO DA MENTE PARA TRANSFORMAR A EDUCAÇÃO

## ENCONTRO 1

Momentos 1 E 2

Integração de mindfulness ao ambiente escolar  
O que é mindfulness  
Benefícios do mindfulness  
Práticas formais e informais de mindfulness  
Por que você mesmo deve praticar mindfulness  
Exaustão emocional

1

## ENCONTRO 2

Momentos 1 e 2

Autoconhecimento  
Autocuidado e qualidade de vida  
Relações interpessoais: o eu e o outro

2

## ENCONTRO 3

Momentos 1 e 2

Desenvolvimento de habilidades para atingir a sua máxima  
potência

3

## ENCONTRO 4

Momentos 1 e 2

Mentalidade de crescimento  
Atingindo sua máxima potência

4