



Olá!

**Você já preencheu o seu
questionário pré-aula?**



APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Por que se conhecer é tão importante?
Dia 02**

Gaia⁺

 **SEE** Educating the
Heart & Mind
LEARNING



Checagem

Qual ritmo musical/música
você está agora?

Dudu,
pode fechar
o Forms



O que é inegociável para nós?

- Esteja presente (como no presencial)
- Pontualidade
- Câmeras ligadas*
- Microfones desligados*
- Falas sucintas (até um minuto)
- Levantar a mão para pedir a palavra (ferramenta do Zoom)
- Respeito à diversidade
- Preenchimento da avaliação pré e pós encontro no Forms (valendo presença)
- Ficaremos na sala por 10 minutos após o término do encontro para tirar dúvidas.

*Salvo exceções



Práticas de autocuidado

Estabilização





Prática de autocuidado

Áudio que enviamos

X

Momento de autocuidado

Atividade física, desenhar, cuidar das plantas etc





Prática de autocuidado

Áudio que enviamos

X

Momento de autocuidado

Atividade física, desenhar, cuidar das plantas etc





Práticas de autocuidado

Como foram suas práticas de Autocuidado com os áudios do curso desde o último encontro?





**Relembrando a aula
anterior**

Você se acha uma pessoa atenta?

Você se acha uma pessoa atenta?



Você se acha uma pessoa atenta?

E AGORA?



Vamos brincar?



**O que é necessário para ter sucesso
nessa brincadeira?**

**Quanto tempo do seu dia
você passa com a mente divagando?**



46,9% do dia

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

12 NOVEMBER 2010 VOL 330 SCIENCE www.sciencemag.org

Quanto mais a
mente divaga



maior a
infelicidade





Refletindo e compartilhando...

1. O que seria ainda melhor na sua vida ao desenvolver **atenção consciente**?
2. Quais seriam os benefícios da **atenção consciente** para seus alunos e para a sala de aula?



Padrão

ESTÍMULO

REAÇÃO

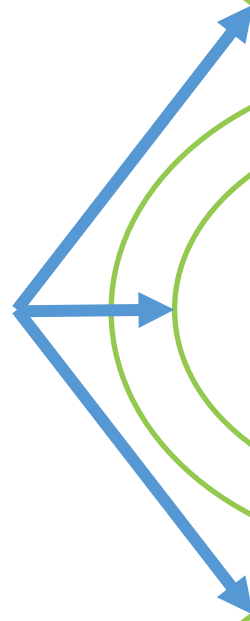
Novo padrão



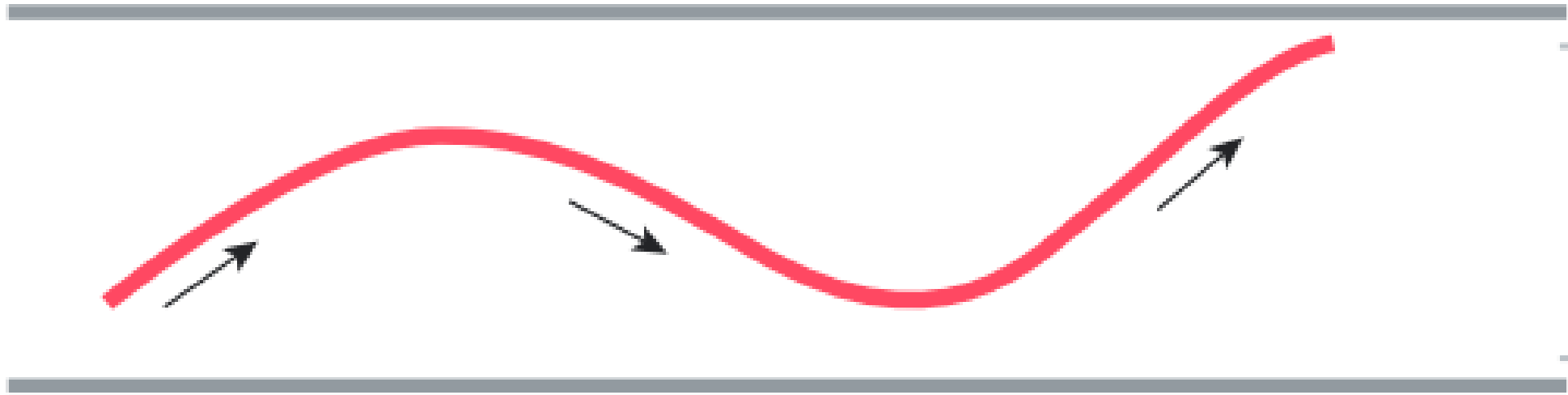
Novo padrão



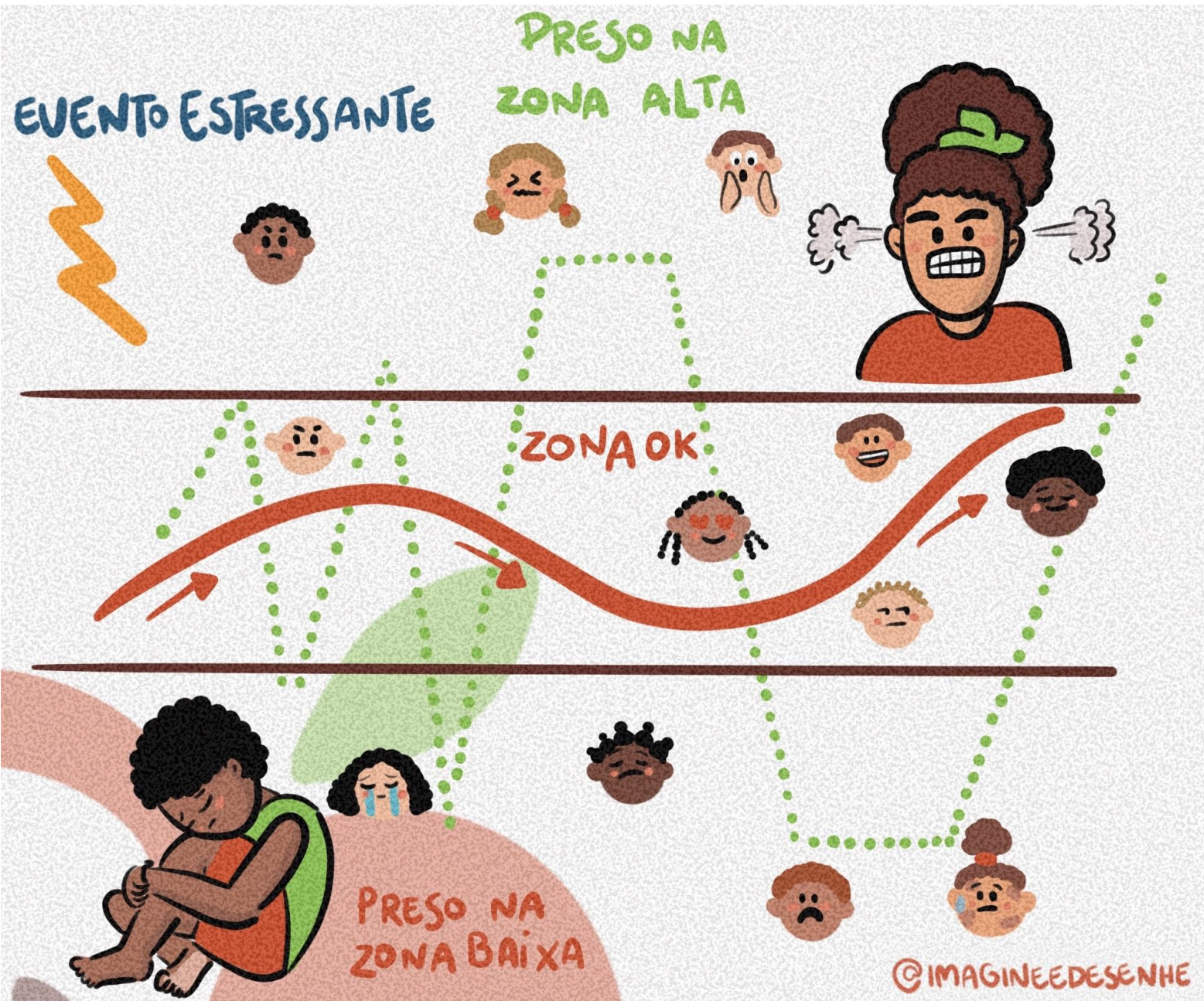
ATENÇÃO
CONSCIENTE



Zona de resiliência



Zona de resiliência



evento estressante

Preso na zona alta



Preso na zona baixa

Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa

Preso na zona alta

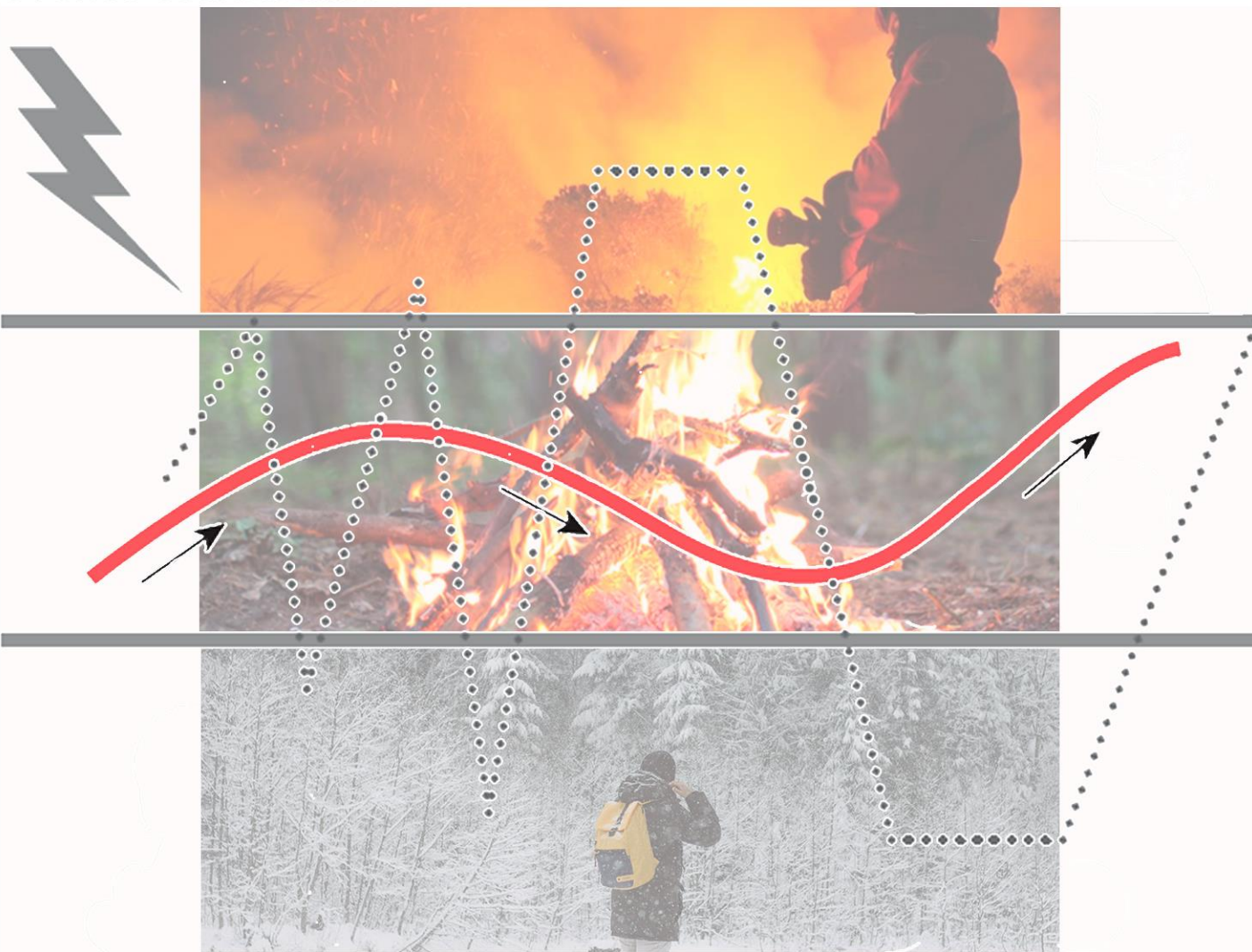
evento estressante



Preso na zona baixa

Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa

Definindo atenção consciente

O ato de reter um objeto na mente e não se esquecer dele, não se distrair dele ou perdê-lo de vista. Pode ser cultivada por meio do treino da atenção.

Estar consciente da experiência atual com todos os sentidos.





O mito de “ser multitarefa”



Como desenvolver a atenção consciente?

- Praticar o foco em objetos específicos e que aconteçam naturalmente e espontaneamente no momento presente (ex. respiração e sons do ambiente).
- Desenvolver consciência daquilo que está acontecendo dentro do corpo e da mente.



Práticas de autocuidado

Atenção consciente





Intervalo Relâmpago!
Bora dar uma esticada?

O que é e como desenvolvemos
letramento **corporal** e **emocional**?



Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa



**Estratégias de ajuda
imediate!**



Estratégias de ajuda imediata!

1. Prestar atenção nas sensações do corpo ao realizar.
2. Perceber se são agradáveis, neutras ou desagradáveis.



Vamos imaginar...

Você dormiu mal, está com dor de cabeça e, ao entrar na sala de aula, se depara com estudantes fazendo aquele auê. Seu sangue sobe...

Estratégia	O que você sente no corpo?	São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?
Note e nomeie seis cores diferentes no ambiente		
Conte de 10 a 0		
Una as palmas das mãos e esfregue		
Caminhe notando as solas dos pés ao tocarem o chão		
Use suas mãos ou suas costas para se apoiar contra a parede		



Vamos imaginar...

Você estava responsável por um grande projeto na escola. Nenhum dos outros professores fez o que devia. Os estudantes não fizeram nada. Ninguém te apoiou. A direção veio cobrar.

Estratégia	O que você sente no corpo?	São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?
Olhe ao redor e veja o que chama sua atenção na sala. Note a sensação ligada à isso		
Note e nomeie três sons diferentes no ambiente		
Beba água lentamente, reparando nas sensações na boca e na garganta		
Toque um móvel ou uma superfície perto de você		



Identificando os componentes da Aprendizagem para Corações e Mentes



DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



**Atenção e
Autoconsciência**



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



**Consciência
Interpessoal**



**Compaixão
pelos Outros**



**Habilidades de
Relacionamento**

SISTÊMICO



**Compreendendo a
Interdependência**



**Reconhecendo
a Humanidade
Compartilhada**



**Engajamento
Local e Global**

DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



**Atenção e
Autoconsciência**



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



**Consciência
Interpessoal**



**Compaixão
pelos Outros**



**Habilidades de
Relacionamento**

SISTÊMICO



**Compreendendo a
Interdependência**



**Reconhecendo
a Humanidade
Compartilhada**



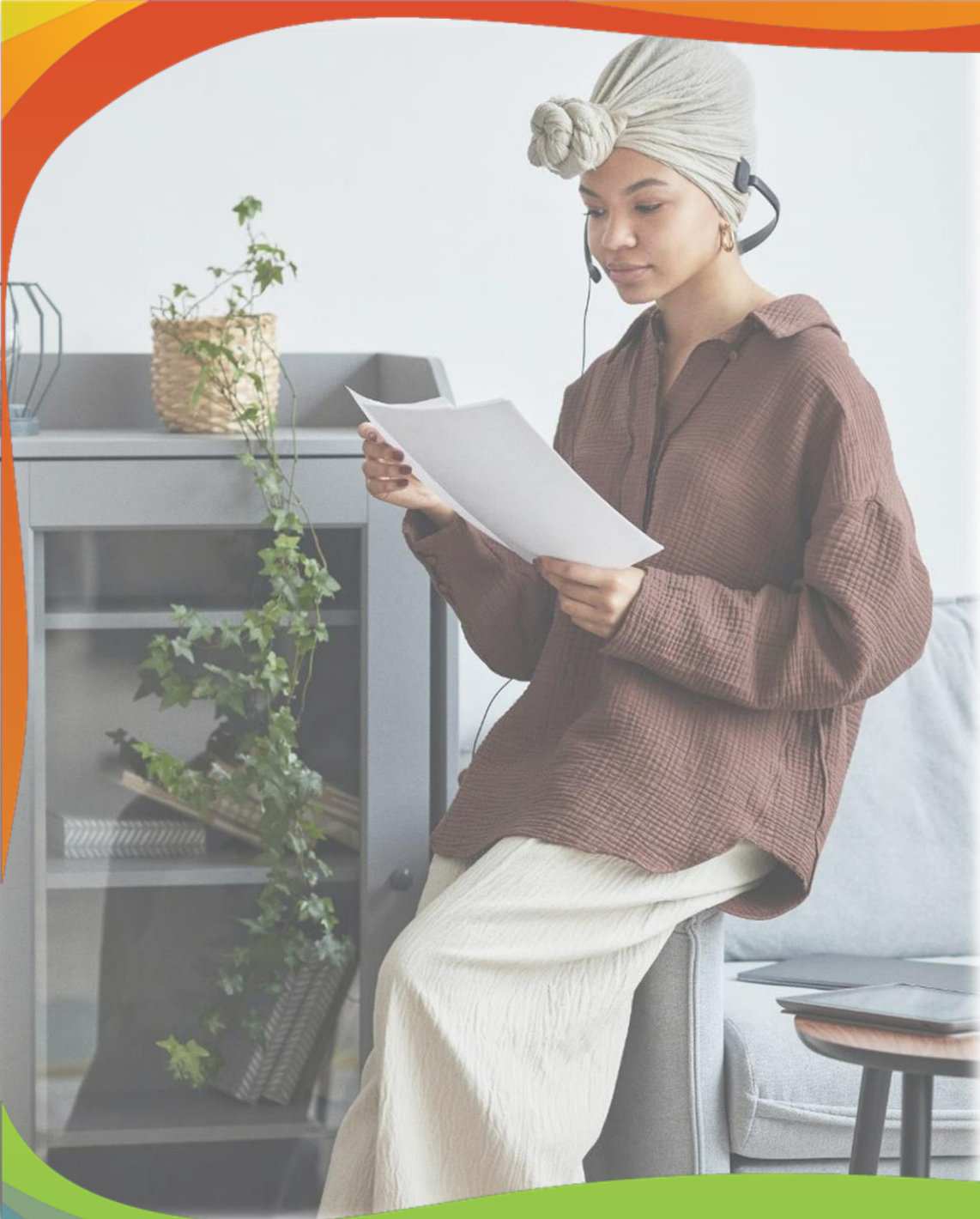
**Engajamento
Local e Global**



Materiais assíncronos

1. Prática de Autocuidado (3x semana ou +)
2. Desafio da semana (avisaremos!)
3. PDF
4. Vídeo

Em ordem de prioridade



Veja no PDF

Aprofundando
emoções em primeira pessoa e
emoções em terceira pessoa

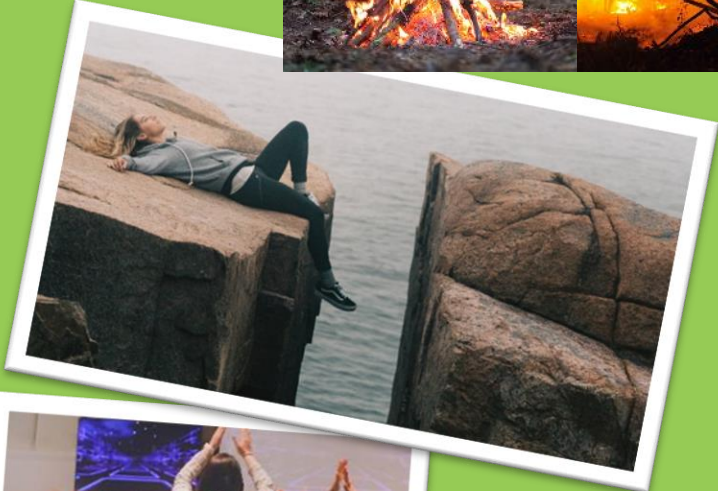


Vídeo



Atenção é um superpoder
Tradução livre do vídeo de Happify

RESUMÃO DO 2º ENCONTRO



Reflexão

E aí, conseguimos
ampliar a pergunta?

Por que se conhecer é tão
importante?



Por que é
importante
aprender com o
coração e com a
mente?



E por falar nisso...

Estacionamento de dúvidas
no questionário pós-aula

eu tenho
sérios
poemas
mentais



pedro
salomão

"Ansioso ou entusiasmado
Apaixonado ou desapegado

Autoestima incrível ou se sentindo uma batata
Querer a multidão ou querer ficar no quarto...
Nosso coração é mais pêndulo que linha reta.
A vida é um pêndulo que caminha."

Pedro Salomão
eu tenho sérios poemas mentais



Fechamento

Dedicando nosso encontro de hoje...



Questionário pós-encontro





APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES




Até o próximo encontro!

Realização:



gaiamais.org

[@gaia_mais](https://www.instagram.com/gaia_mais) 

[@ong.gaiamais](https://www.facebook.com/ong.gaiamais) 

Apoio:



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

[@emorycompassion](https://www.facebook.com/emorycompassion) 