



**Olá!**

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



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como nos "reconhecemos" em todas as pessoas?  
Dia 05**

**Gaia<sup>+</sup>**



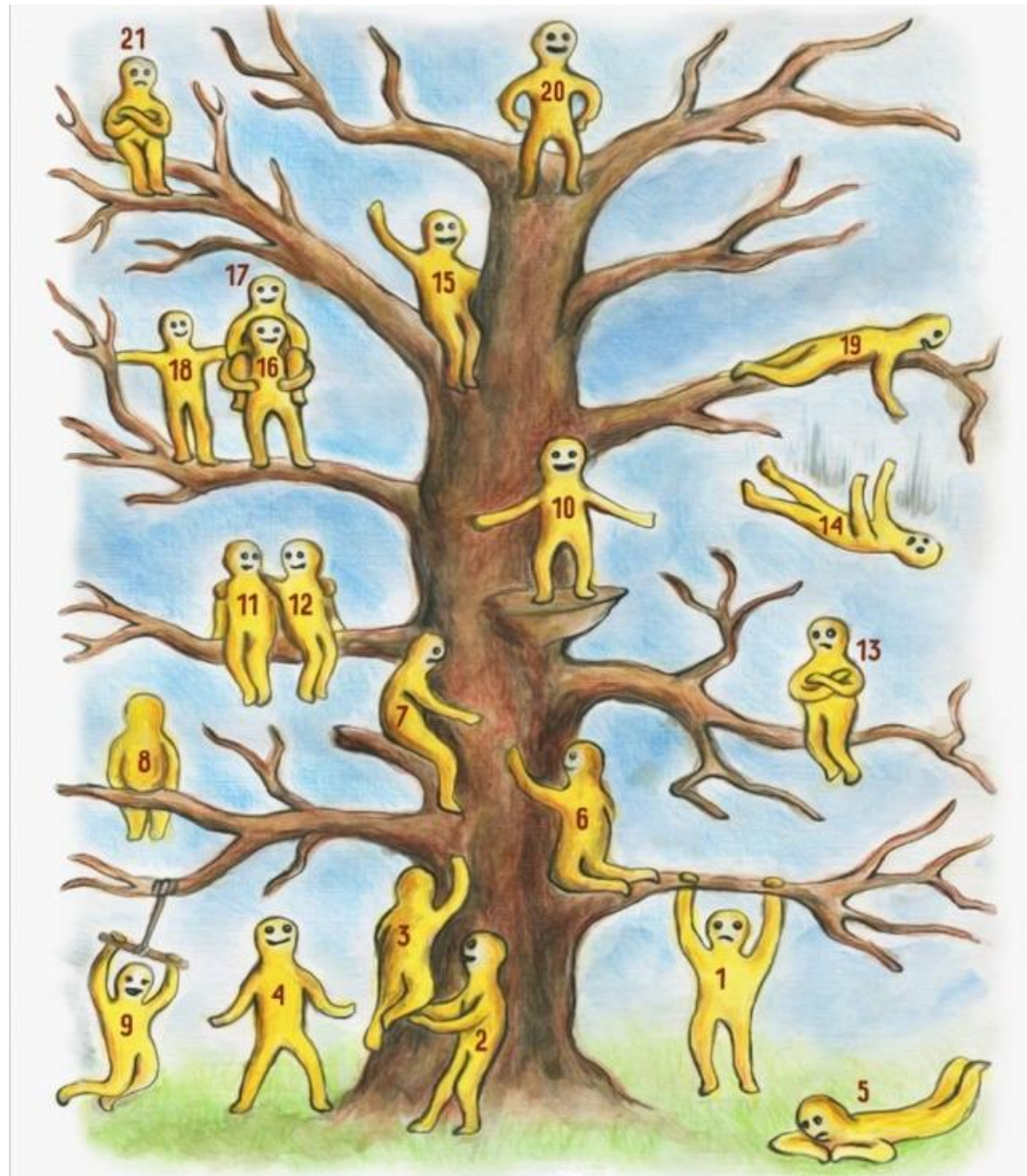
**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



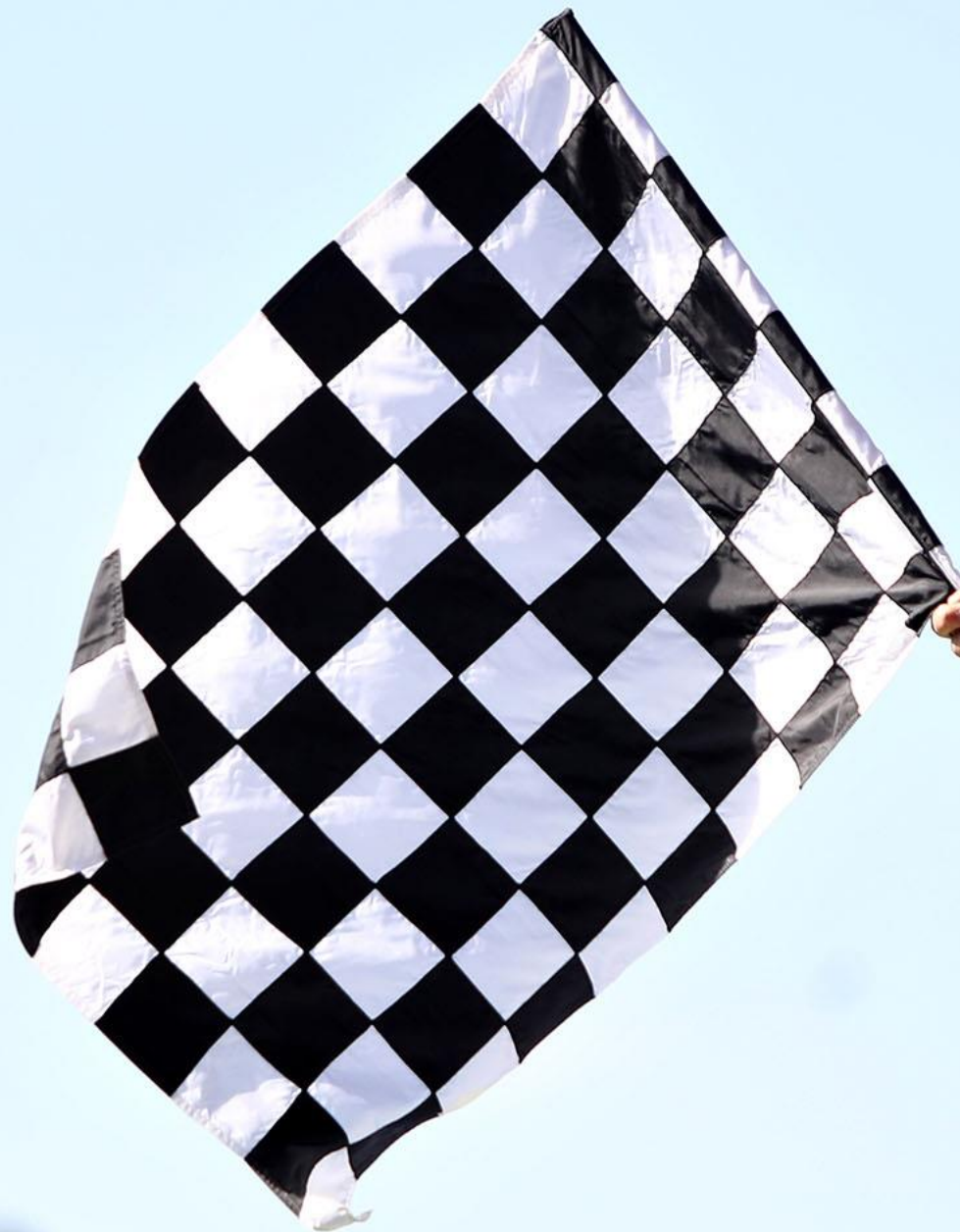
# Checagem

Quem é você na árvore?



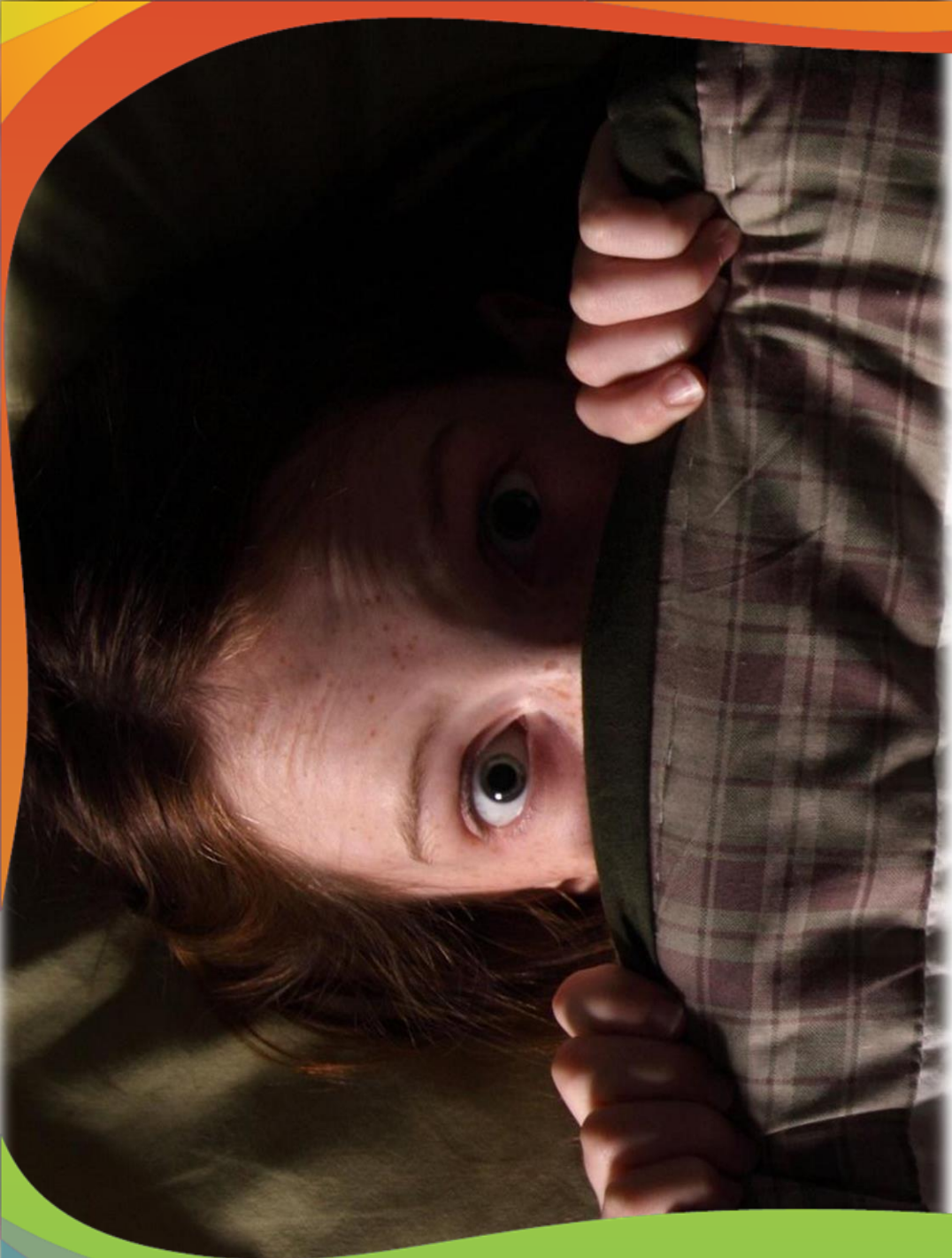


Dudu,  
pode fechar  
o Forms



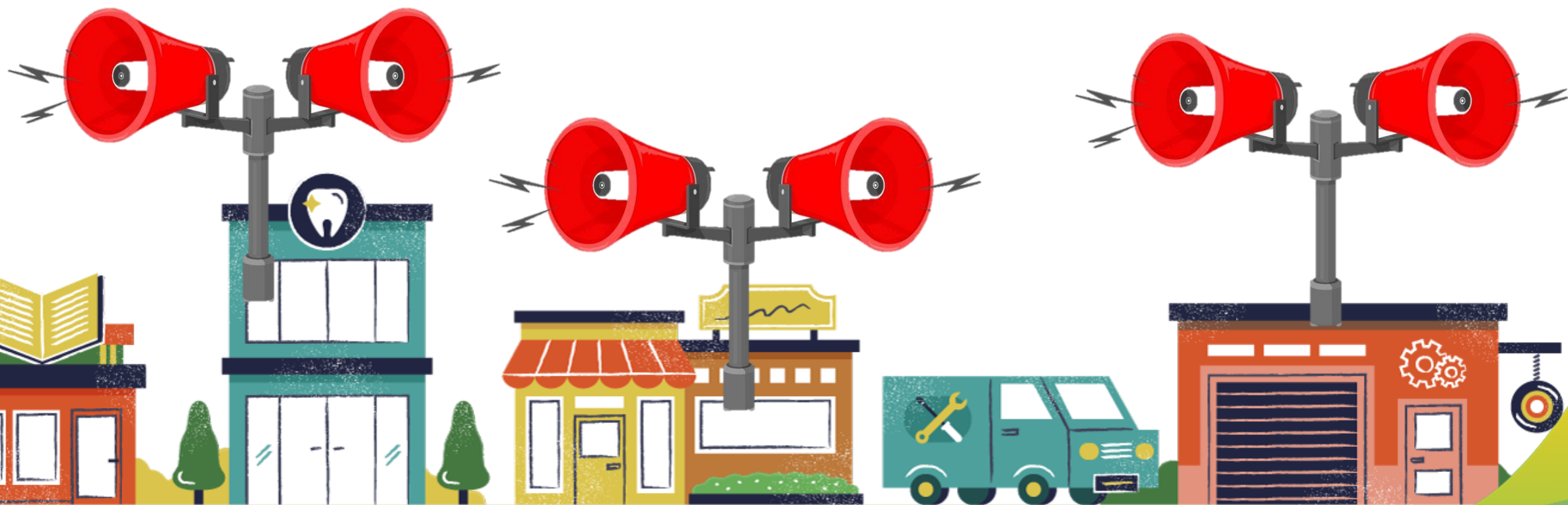


O que você lembra do  
encontro anterior?



O que você lembra do  
encontro anterior?

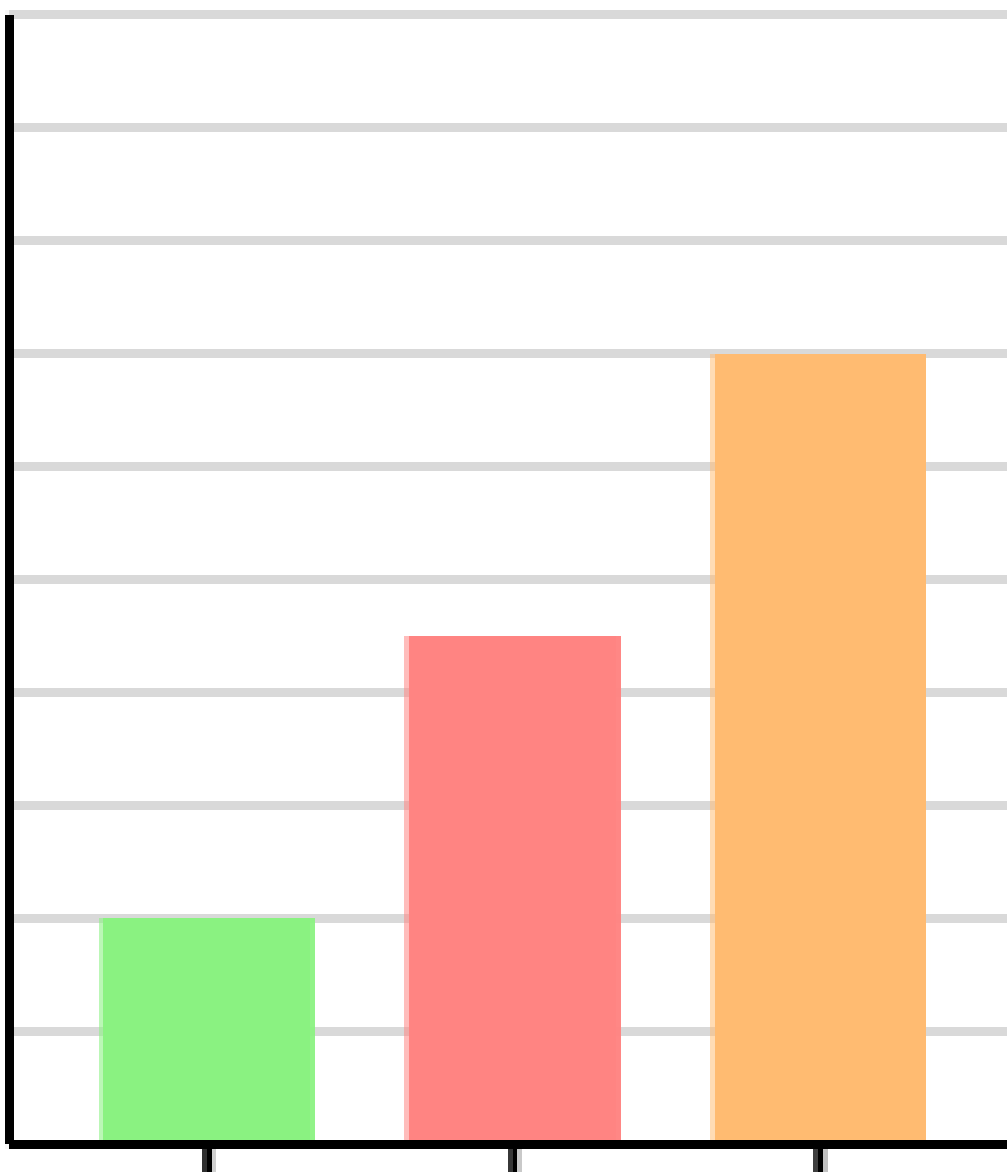
O que você lembra do encontro anterior?







O que você lembra do  
encontro anterior?



O que você lembra do encontro anterior?

# Práticas de autocuidado

Vamos visitar um  
lugar seguro?



**Como você se sentiu ao  
realizar a prática?**



Prática de recurso nos transfere  
para um lugar de resiliência,  
segurança, conforto e bem-estar.



**Recurso é um  
pensamento!**



# Exemplos de Recursos

Lembrar de um abraço em uma pessoa querida.

Pensar em um cheiro de um bolo gostoso.

Pensar em um pôr-do-sol bonito.

Pensar na natureza.

Pensar em uma palavra de conforto.

Imaginar uma cachoeira de arco-íris com unicórnios voadores.



Qual é o recurso dessa  
pessoa?



# Recurso misto





## Refletindo e compartilhando...

Vamos encontrar um recurso? Por favor, responda às perguntas abaixo:

- ✓ Qual é o seu recurso?
- ✓ Considerando sua rotina, em que momentos você acha que poderia precisar dele?

Exercício proposto no currículo do programa, no capítulo 1, experiência de aprendizagem 1.



## Evite:

- ✓ Lembranças traumáticas e difíceis
- ✓ Pessoas que se foram





## **Relembrando:**

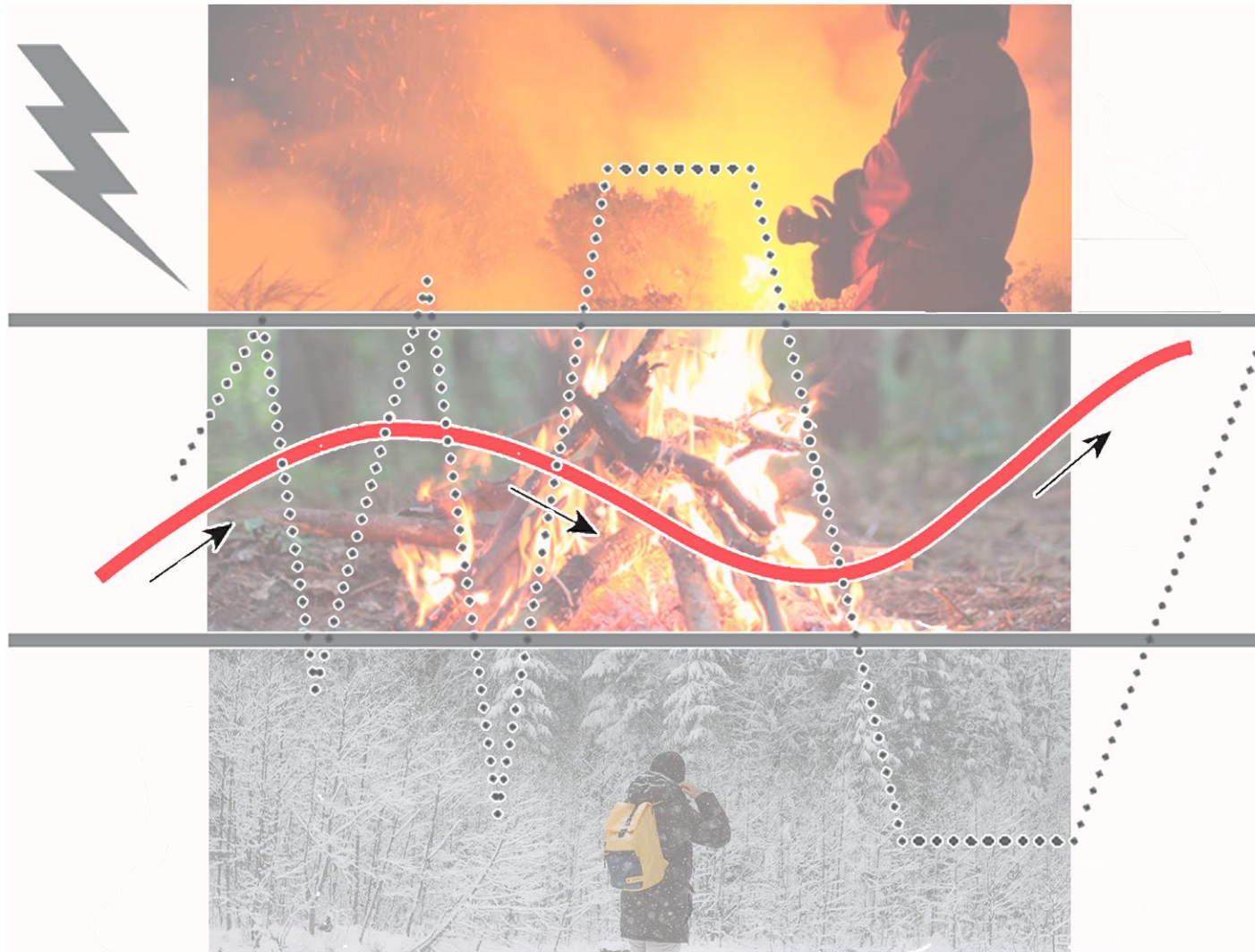
Prática de recurso nos transfere para um lugar de resiliência, segurança, conforto e bem-estar.



Procure de forma gentil por seu recurso e quando precisar, aperte o botão de emergência

Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa

# Preso na zona alta

evento estressante



# Preso na zona baixa





**Intervalo Relâmpago!**  
Bora dar uma esticada?



Qual é o ponto da  
**resiliência** para não virar  
**resistência**?



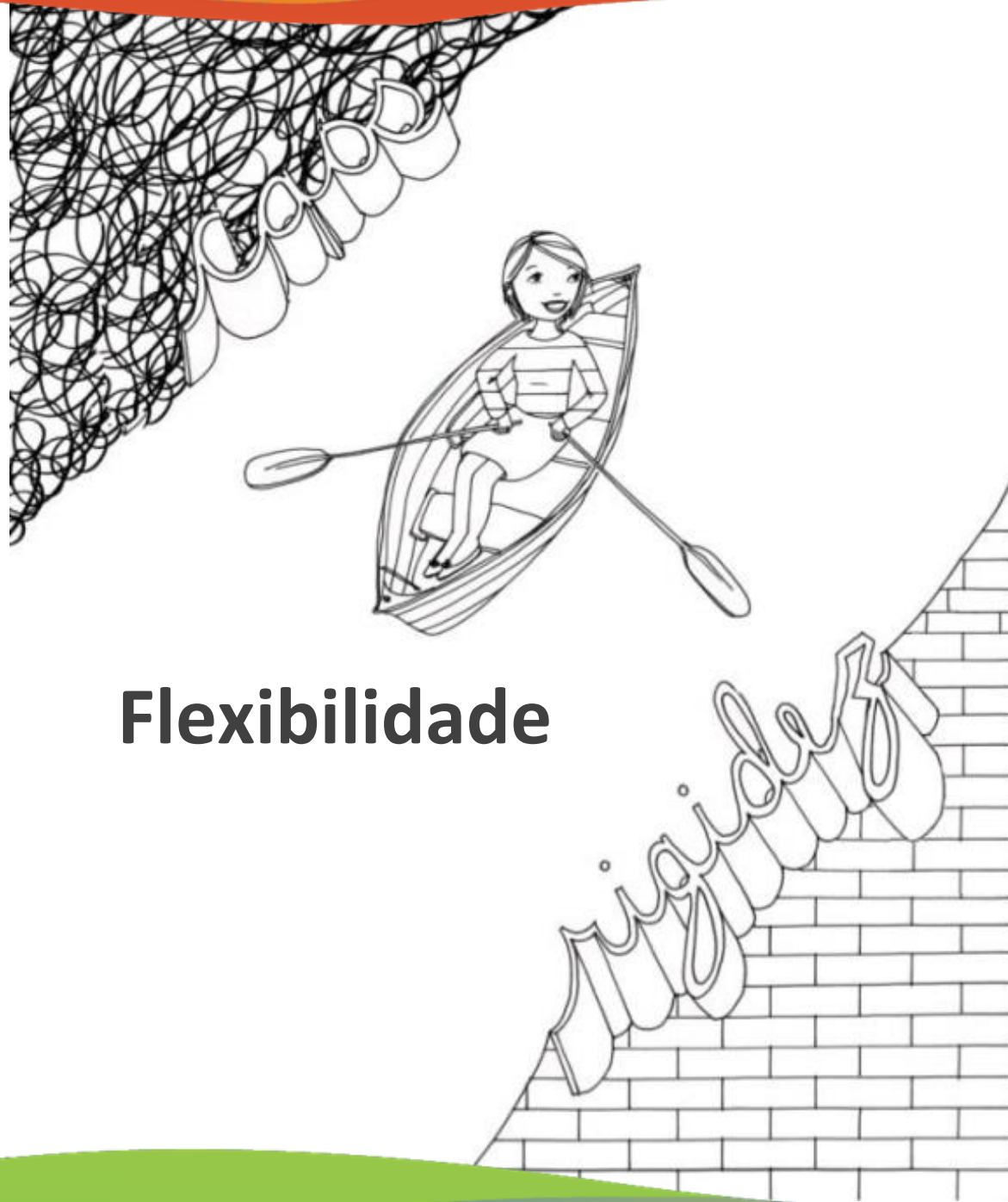


Sufrimento

=

dor x resistência

*Kristin Neff*



**Flexibilidade**

# Atividade Eureka!

Abra a câmera se você concorda com a frase e mantenha desligada se você não concorda.



# Automutilação

*Cutting*



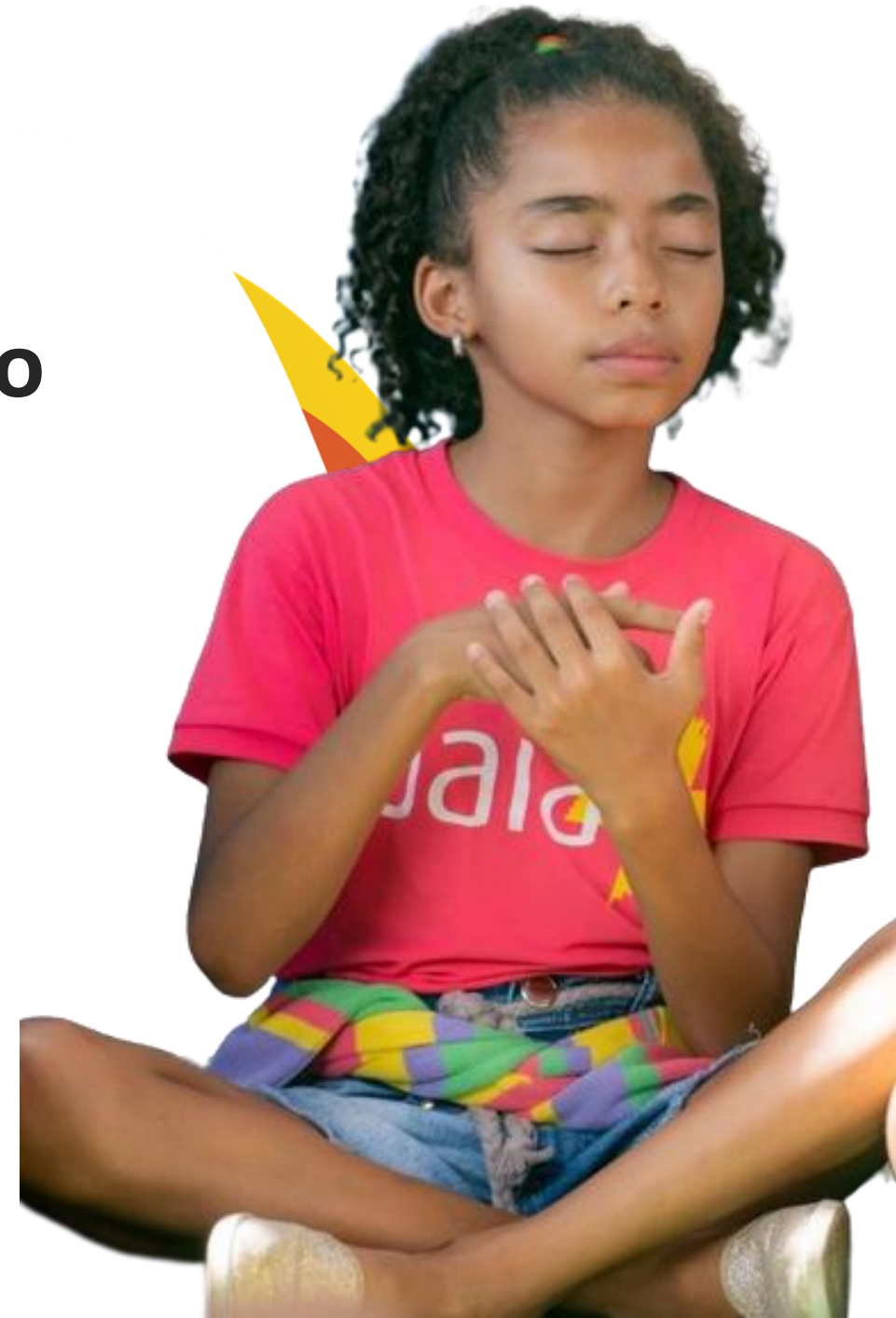
Dicas para fazer  
presencialmente...





# Práticas de autocuidado

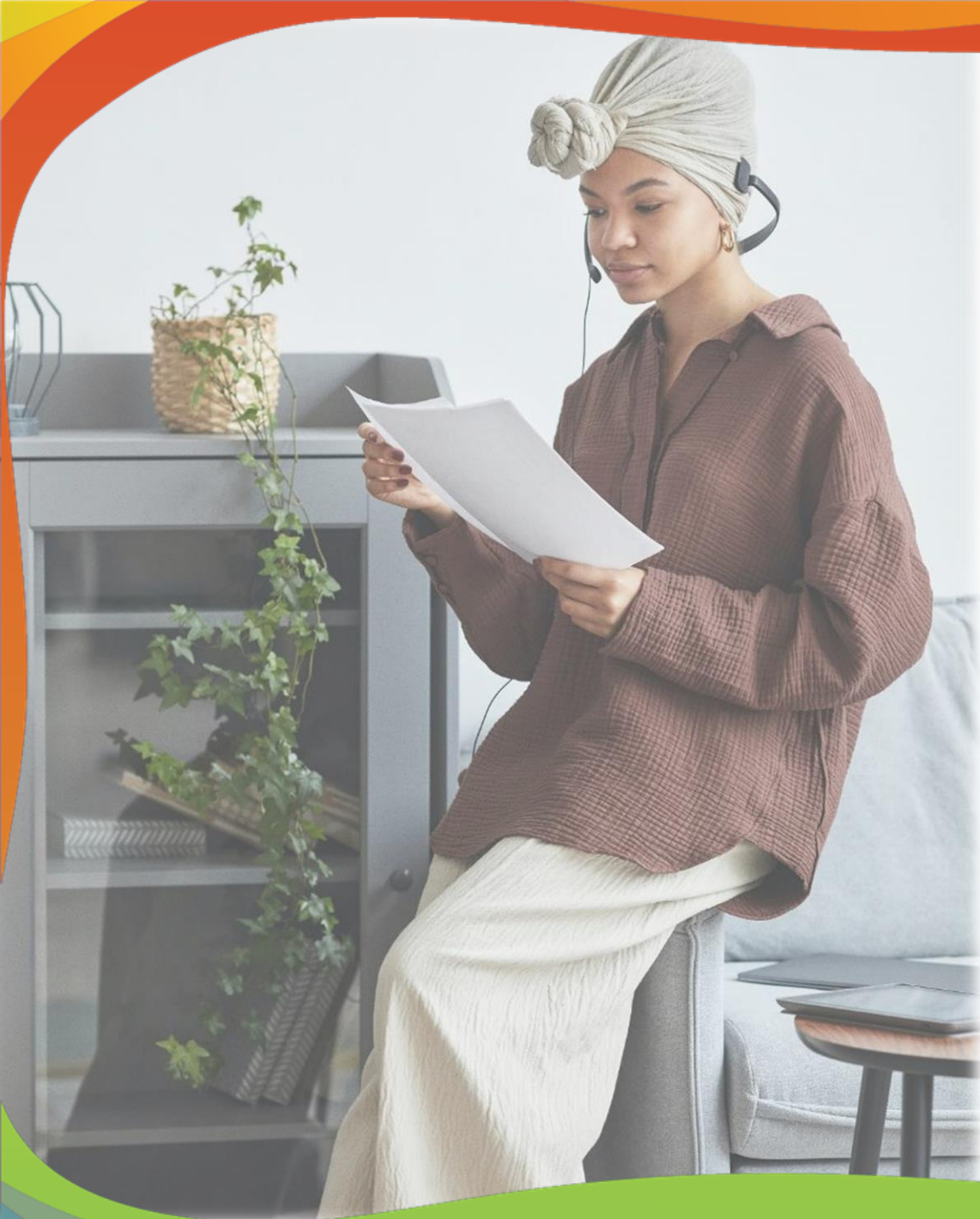
## Escalador





**Vamos explorar os currículos?**

**Página 3 ou 4 – “Escopo e Sequência”**



# 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:  
Como desenvolver consciência  
compassiva.



# Vídeo



Trecho do filme  
“*Divertida Mente*”  
(2015)



# 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



# Reflexão

E aí, conseguimos  
ampliar a pergunta?

Como nos "reconhecemos" em todas as pessoas?



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



Por que se conhecer é tão importante?

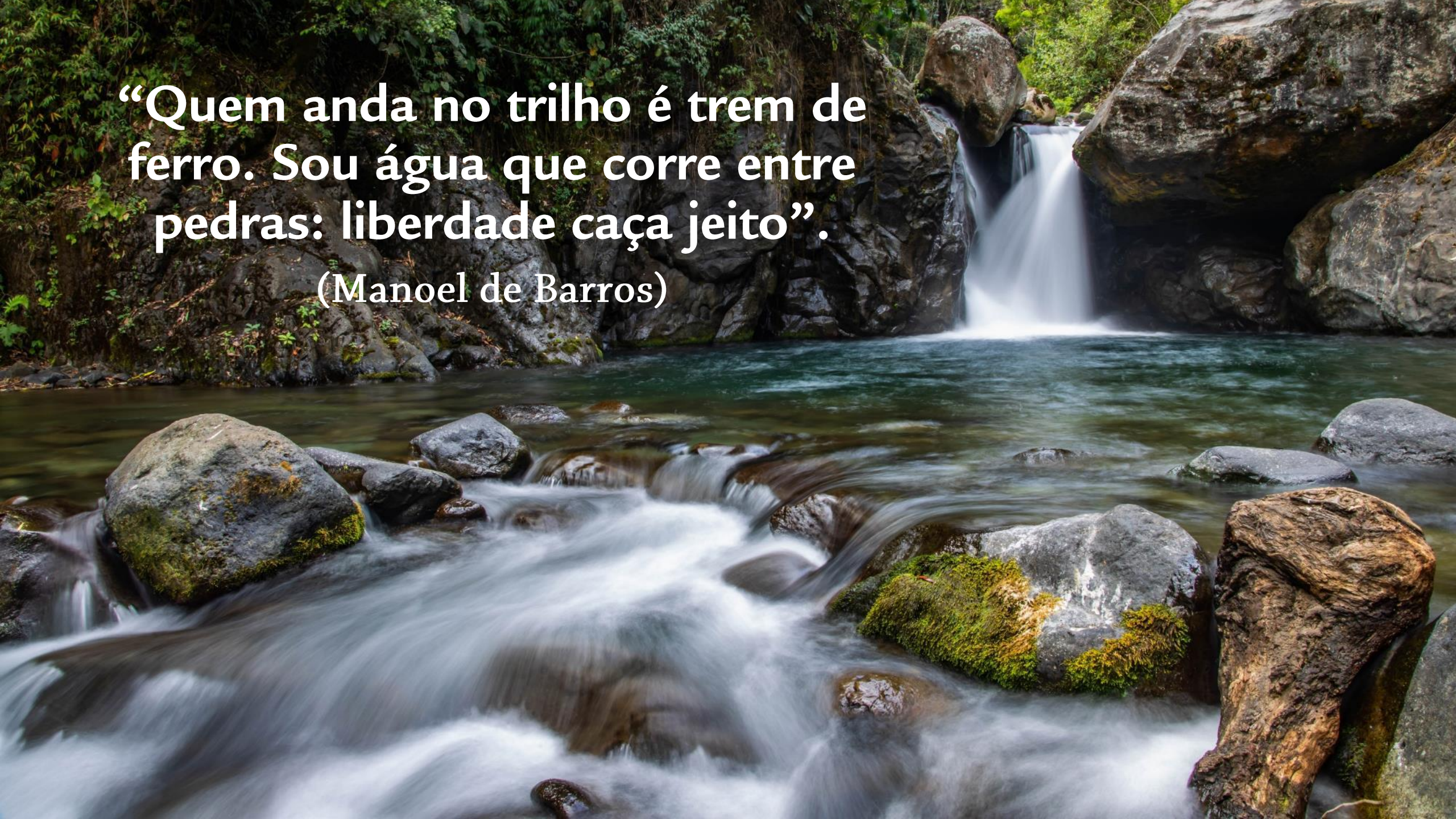


Como você tem cuidado de si?



Como cocriar comunidades mais resilientes?





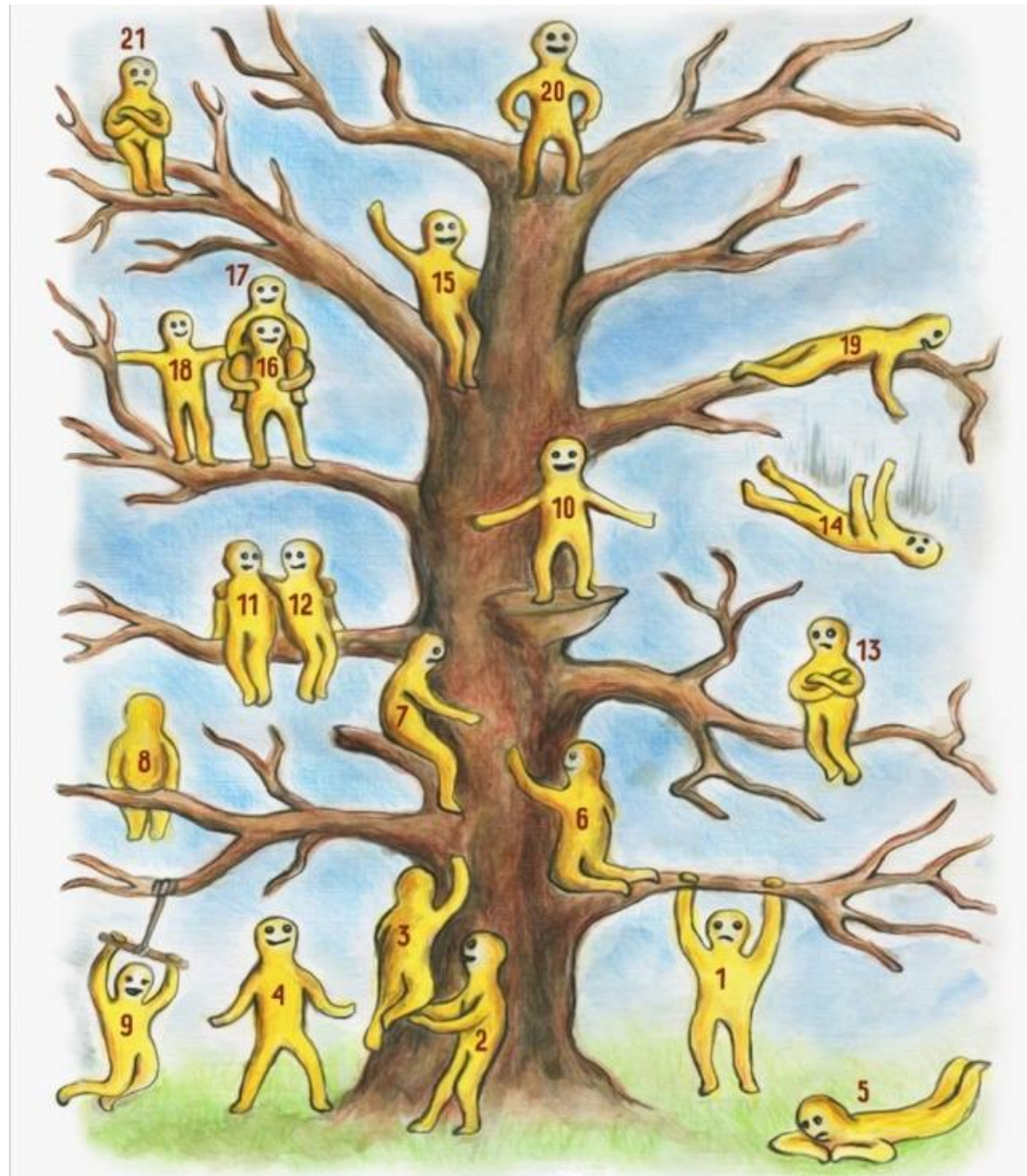
“Quem anda no trilho é trem de ferro. Sou água que corre entre pedras: liberdade caça jeito”.

(Manoel de Barros)



# Fechamento

Quem é você na árvore?





# Questionário pós-encontro





# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES




## Até o próximo encontro!

Realização:



[gaiamais.org](http://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](http://compassion.emory.edu)

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