



Um programa de **atenção plena** que traz

EQUILÍBRIO PARA A VIDA

das crianças e dos adolescentes

dentro e fora da

sala de aula



> CRIADO PARA:



ACADÊMICO

AUMENTAR O DESEMPENHO ACADÊMICO



ATENÇÃO

AUMENTAR A QUALIDADE E A CAPACIDADE DE SUSTENTAÇÃO DA ATENÇÃO



EMOCIONAL

AUMENTAR A RESILIÊNCIA EMOCIONAL FRENTE A SITUAÇÕES DESAFIADORAS

> COMO ELES APRENDEM?

As aulas do Programa Soul Mind para a primeira infância acontece de forma lúdica, com intervenções curtas que proporcionam aprendizados de forma leve e divertida. A partir do 2º ano do ensino fundamental, as crianças passam a ter uma prática guiada de meditação diária, bem como uma aula semanal com duração de 10 a 20 minutos conduzidas pelo professor.

> O QUE OS ALUNOS APRENDEM?

Cultivo de equilíbrio atencional: Os alunos têm sua qualidade de atenção e capacidade de sustentação de foco fortalecidos módulo a módulo, com uma progressão garantida através das práticas formais e atividades que conectam o conteúdo ao seu dia a dia.

Cultivo de equilíbrio conativo: Os alunos são incentivados a se conectarem com sua motivação para aprender o conteúdo, invocando uma aplicação tangível desse conhecimento na vida real. Além disso, também são incentivados a cultivar motivações genuínas, como aumentar sua experiência de felicidade e dos outros ao seu redor.

Cultivo de equilíbrio cognitivo: Os alunos refletem sobre a forma como compreendem o mundo e a realidade ao seu redor, entendendo como a sua percepção afeta a sua experiência de vida.

Cultivo de equilíbrio emocional: Os alunos aprendem estratégias e uso de ferramentas que favorecem o restabelecimento e manutenção de um estado de equilíbrio emocional, proporcionando maior bem-estar e qualidade de relacionamentos.



> DURANTE A AULA SEMANAL DO PROGRAMA SOUL MIND:



CONTEÚDOS
NOVOS PARA
REFLEXÃO



APROFUNDAMENTO
COM O PROFESSOR



INTERAÇÃO COM OS
COLEGAS SOBRE OS
TEMAS PROPOSTOS

> REFORÇOS AO LONGO DA SEMANA



Prática guiada diária

Atividades conectadas ao dia a dia

Reflexões propostas aula a aula no caderno do aluno

> POR QUE O SOUL MIND É DIFERENTE?

O programa Soul Mind oferece uma abordagem estruturada e totalmente concebida para atender crianças e adolescentes, coerente com seus momentos de vida e desafios.

Todo o desenho do programa está fundamentado nas mais recentes pesquisas e validações científicas em torno do tema de atenção plena (mindfulness) e seus benefícios.

Parte do conteúdo foi inspirado no programa internacional Cultivating Emotional Balance, que fornece um referencial sobre práticas e aborda temas que favorecem o cultivo do equilíbrio de uma forma integral, beneficiando a experiência de vida das crianças e adolescentes.

Não se trata de um programa apenas de atenção plena (mindfulness) mas de um trabalho de desenvolvimento humano progressivo e contínuo, que fortalece, aula a aula, competências duráveis essenciais para o cultivo de bem-estar e felicidade.





O Soul Mind é um programa inédito que tem potencial para transformar positivamente a experiência de vida dos alunos, dos professores e de toda a comunidade escolar!



Conheça também o programa:



"Agende com nossos consultores e conheça o programa referência no mundo em aprendizagem socioemocional agora no Brasil!"