



FORMAÇÃO ONLINE

Mundo Interno com José Neves

Ficha Técnica da Formação

Controlo da Ansiedade

(Formação Online Não-Síncrona)

Organização de Conteúdos	Sessão N Duração (minutos)
1. Introdução	Sessão nº 1 07m16s
2. Corpo	Sessão nº 2 33m12s
2.1. Stress Orgânico [Ligação Corpo-Mente]	
2.2. Comportamento	Sessão nº 3 47m02s
2.3. Usar o Corpo a seu favor	
2.3.1. Respirar (Stress-Saúde)	Sessão nº 4 30m58s
> Exercícios	
2.3.2. Tónus muscular (Stress-Saúde)	Sessão nº 5 27m39s
> Exercícios	
3. Mente	Sessão nº 6 30m55s
3.1. Stress Mental [Ligação Mente-Corpo]	
3.2. Conteúdo versus Esvaziamento	Sessão nº 7 53m52s
>Exercícios	
3.3. Dispersão versus Foco	Sessão nº 8 56m52s
>Exercícios	
3.4. Aprenda a meditar (iniciação base)	Sessão nº 9 47m31s
>Exercícios	