



Olá!

Você já preencheu o seu  
questionário pré-aula?



# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**E agora, por onde vamos?**  
**Dia 08**

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



Vamos começar  
brincando?

Mímica das emoções



# Checagem

Vamos brincar de estátua?



O pré-aula já  
vai fechar!





## **Trabalho final**

Como foi conduzir a Experiência de Aprendizagem?



**Comunidade  
Corações e Mentes  
no Whatsapp**





## **Recapitulando**

E aí, vamos relembrar nossa jornada?

Em quanto tempo o Dudu faz isso??



# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Por que é importante aprender com o coração e com a mente?**  
**Dia 01**

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



# Checagem

Qual sua intenção de estar aqui?



## **Vamos nos conhecer brincando?**

*Como gosta que te chamem?*

*De onde é?*

*Verdade ou mentira?*

# Ubuntu: Eu sou porque nós somos

Como podemos “ubuntar” juntos em nossos ambientes de convívio?

Criar um espaço seguro e que favorece a gentileza.



# Conectando com a Compaixão...



1. Busque por um objeto cotidiano que represente Compaixão para você. Você também pode resgatar uma memória positiva relacionada à Compaixão.
2. Por que esse é um objeto ou uma memória de Compaixão para você?
3. Quais sensações e sentimentos surgem quando você se conecta com esse objeto/memória de compaixão?



# ***Teko Porã***

Termo guarani

“belo caminho”

“bem viver”

Oportunidade para construir  
coletivamente novas formas de vida

DOMÍNIOS

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

# Componentes e Objetivos

Livro de apoio – pg. 25



# Aprendendo pelo afeto

A harmonia/coerência entre  
as dimensões

**Social & Emocional**

deve gerar uma

**Ética**

**Universal**





# Práticas de autocuidado

Vamos conversar sobre nossas novas  
rotinas de autocuidado?





# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

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

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

**Você se acha uma pessoa atenta?**





**Vamos brincar?**

## **Definindo atenção consciente**

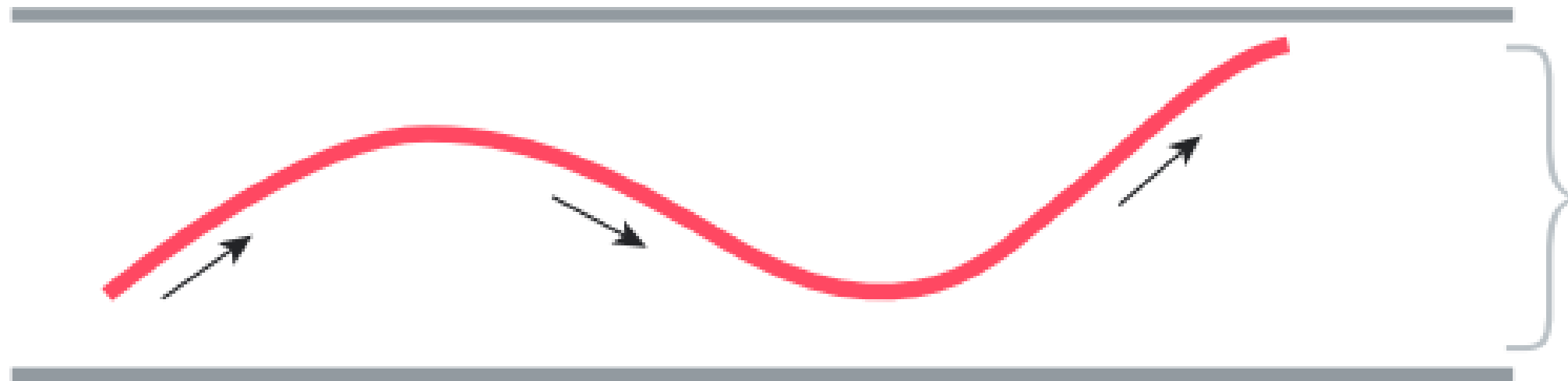
O ato de reter um objeto na mente e não se esquecer dele, não se distrair dele ou perdê-lo de vista. Pode ser cultivada por meio do treino da atenção.

Estar consciente da experiência atual com todos os sentidos.

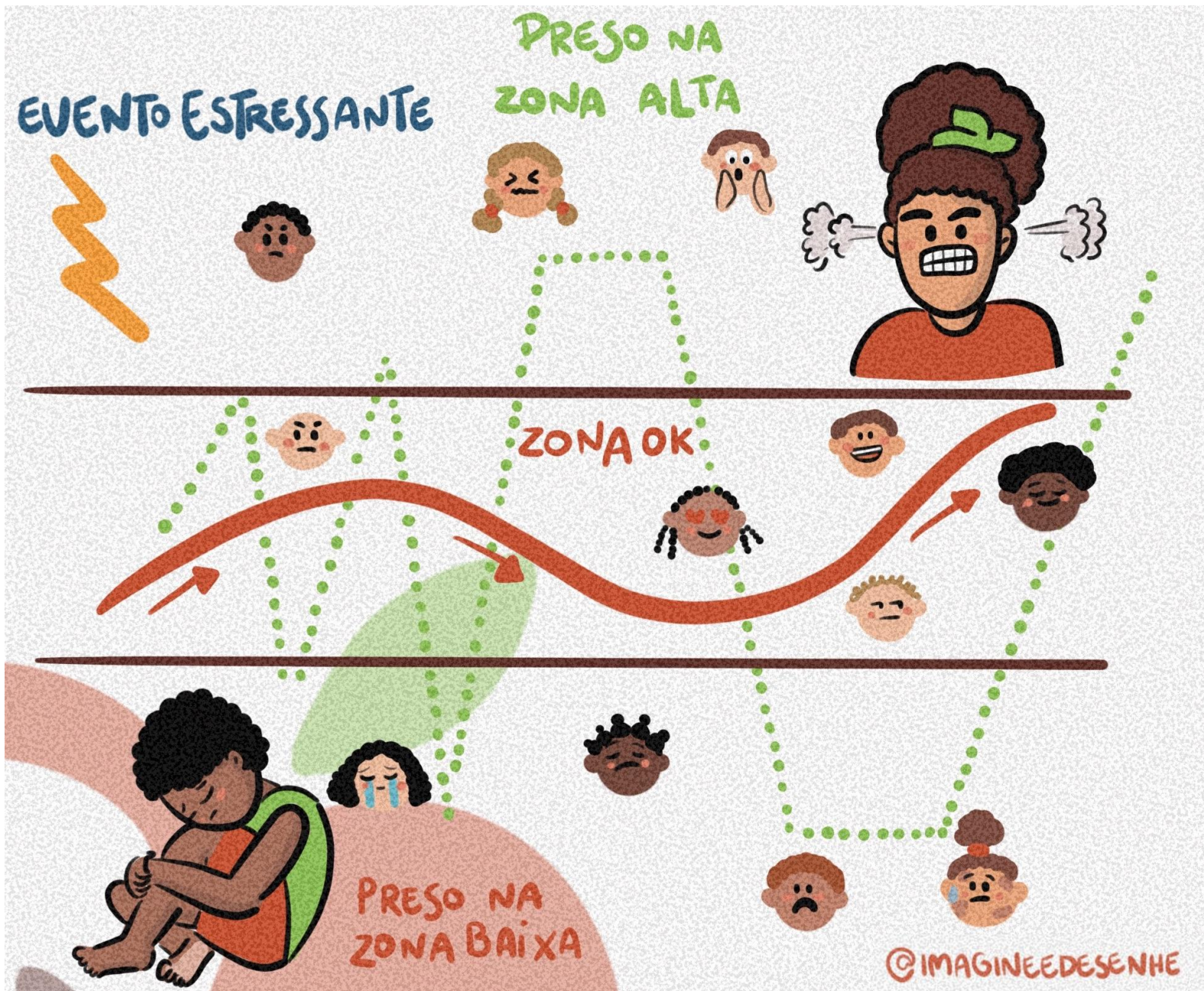




Zona de resiliência



Zona de resiliência





## **Estratégias de ajuda imediata!**

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

<b>Estratégia</b>	<b>O que você sente no corpo?</b>	<b>São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?</b>
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		

<b>Estratégia</b>	<b>O que você sente no corpo?</b>	<b>São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?</b>
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		



# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Como você tem cuidado de si?**  
**Dia 03**

**Gaia+**

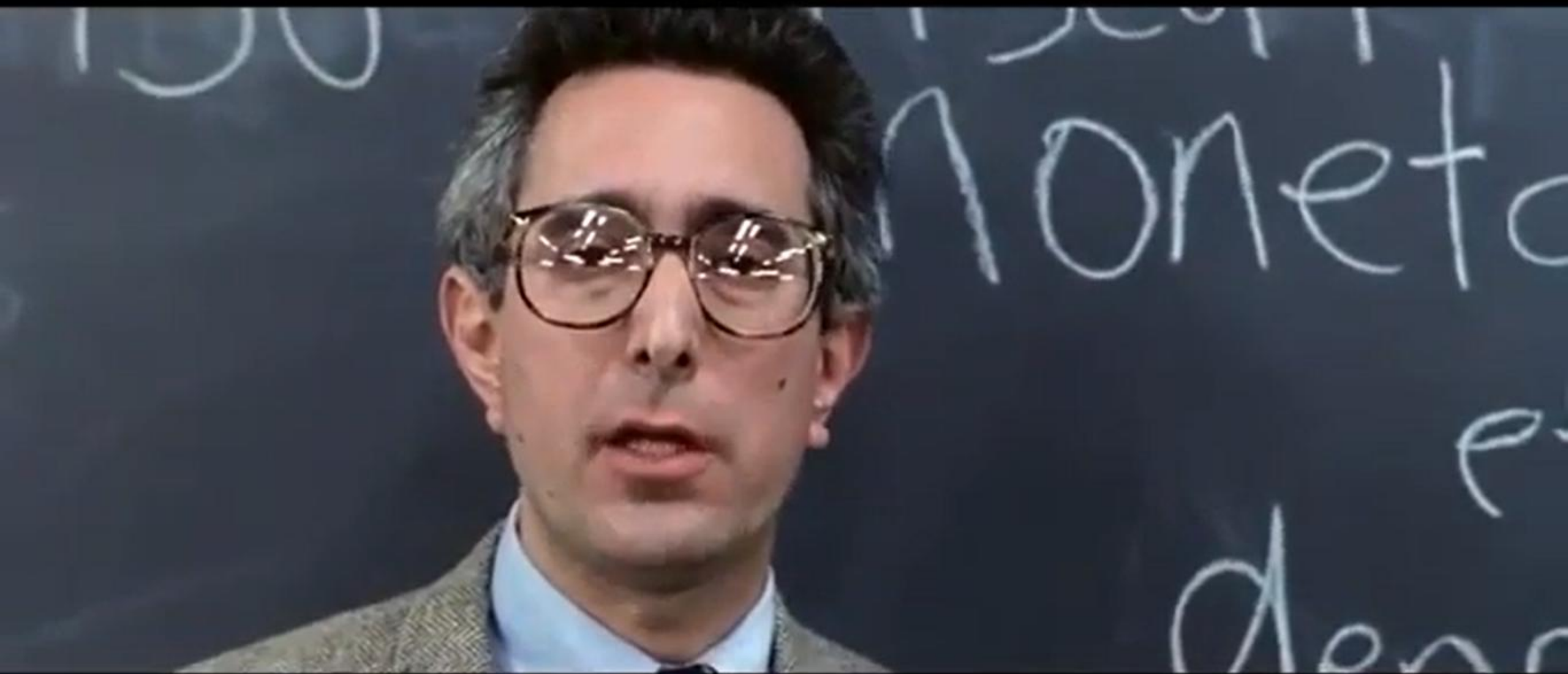


**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY





Por meio da leitura e da escuta adquirimos **saberes**

Por meio da pergunta aberta, gerando o Momento **Eureka!**

Por meio da autorreflexão repetida (familiarização), o saber se torna **práxis**

# Práticas de autocuidado

Escrevendo uma carta para você





# O que a autocompaixão não é

- Complacência
- Autopiedade
- Autogratificação indulgente
- Autoestima elevada

*Dr. Thupten Jinpa  
(Um Coração Sem Medo)*



## **Autocompaixão é**

Uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si mesmo diante das adversidades da vida.

E o comprometimento de identificar e aliviar as causas do sofrimento.



# As emoções acontecem em um contexto

Reconhecer as emoções



Compreender as necessidades



Ter discernimento sobre o que é  
possível no momento



Acolher e seguir







Autoaceitação

**X**

Autocrítica excessiva



# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Como nos "reconhecemos" em todas as pessoas?**  
**Dia 04**

**Gaia+**

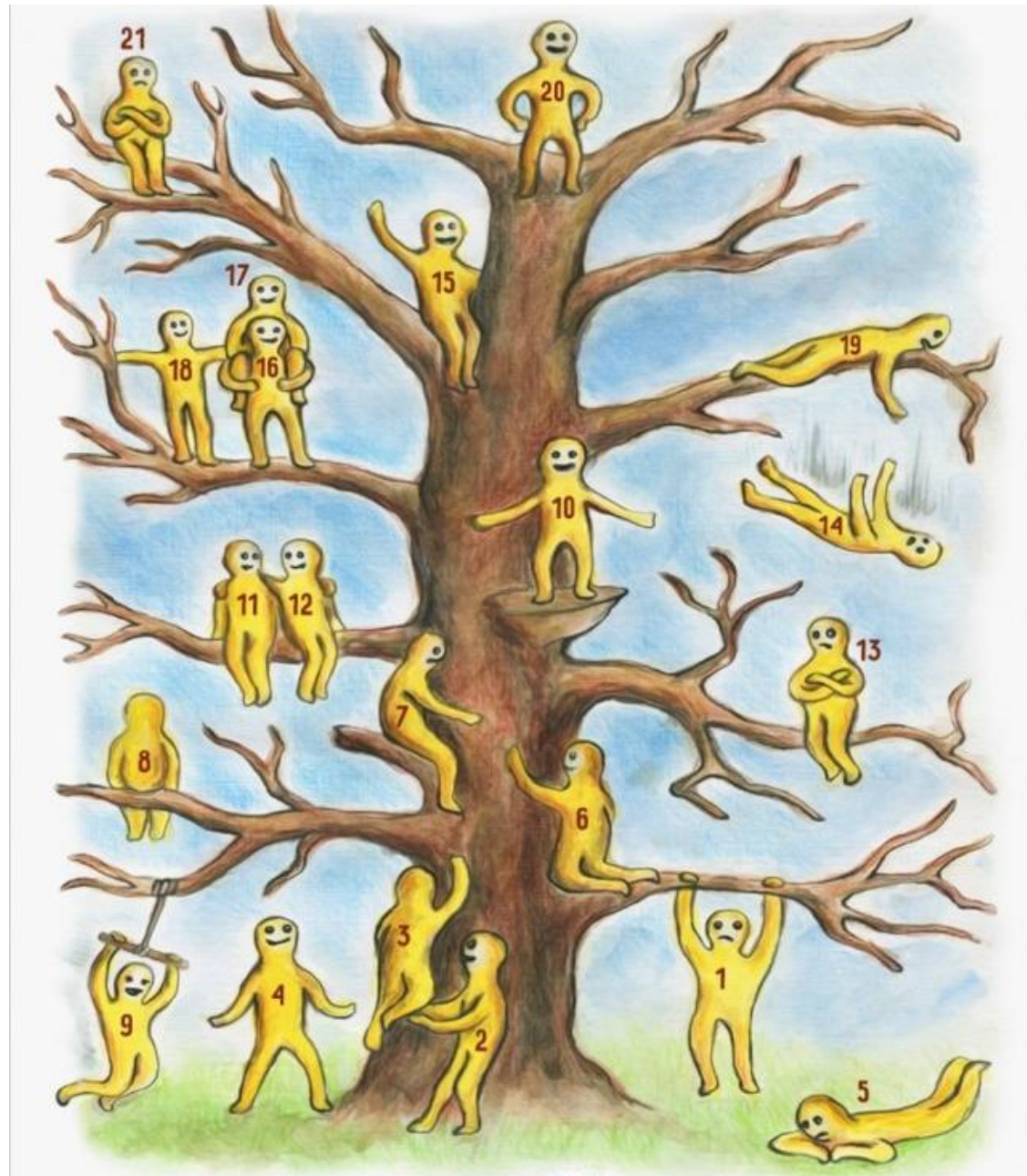


**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY





# Atividade Eureka!

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









Desenho de bondade  
e gentileza

# Vamos explorar o material para docentes?



Educação Infantil



Anos Iniciais do  
Fundamental



Anos Finais do  
Fundamental, Ensino  
Médio e Superior

# Trabalho final

## Em 3 passos

1. Baixar o material e ler:
  - a) Educação Infantil: Semana 2 (mês 1)
  - b) Fundamental em diante: Experiência de Aprendizagem 1 do Implementação 1
2. Realizar a E.A. com um grupo.
3. Preencher o Forms
  - ✓ Prazo: último dia do curso
  - ✓ Requisito para receber o certificado



**Partilha inspiradora!**





# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Como transformar a autorregulação em algo coletivo?**  
**Dia 05**

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



# Práticas de autocuidado

## Escalador



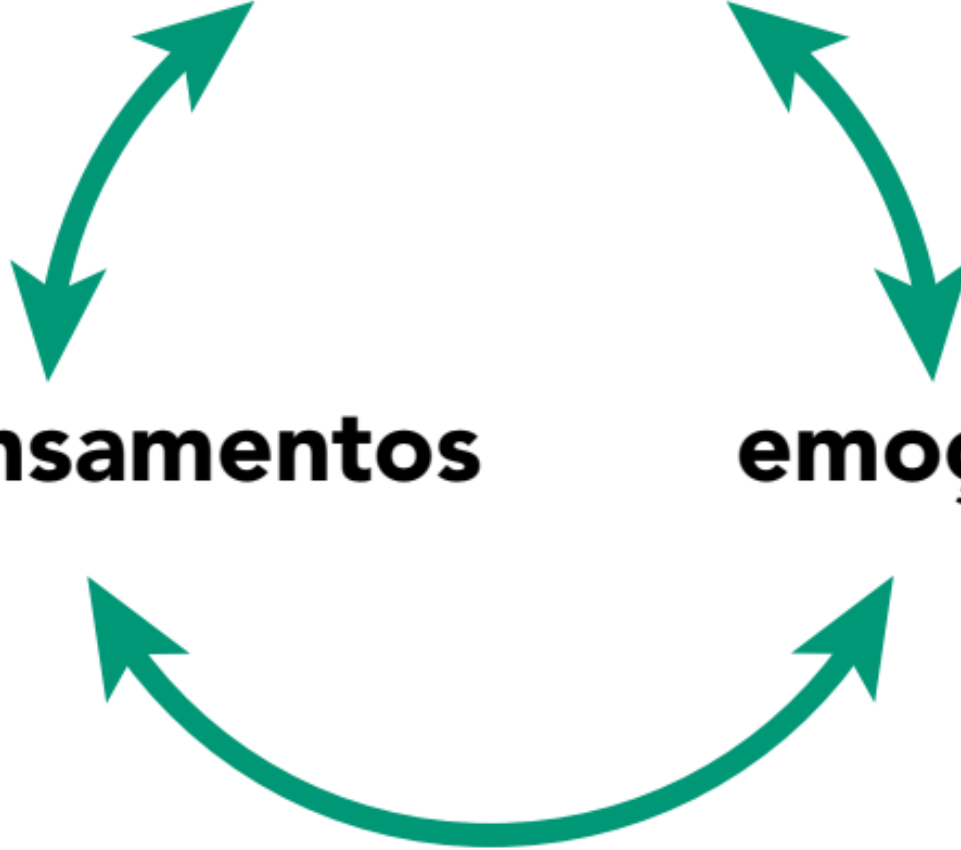
**Qual não pertence ao grupo?**

**sensações**

**pensamentos**

**emoções**

Fenômenos da vida interior



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





## O que é o trauma?

É a **percepção** de um indivíduo sobre um evento como sendo ameaçador para ele ou para outros.



✓ **Biológico**

○ Cognitivo

○ Psicológico



# Corregulação

- Coordenação dinâmica e bidirecional
- Ajuste de frequência e direcionamento (neurônios espelho)

*“Esta dança para a vida é definida pelo movimento. É através do movimento contínuo e da resposta mútua de ambos os parceiros que alcançamos a estabilidade.”*

Wass et al. JCPP, 2024



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



**Recurso é um  
pensamento!**



# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Como podemos cultivar relações melhores?**  
**Dia 06**

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



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



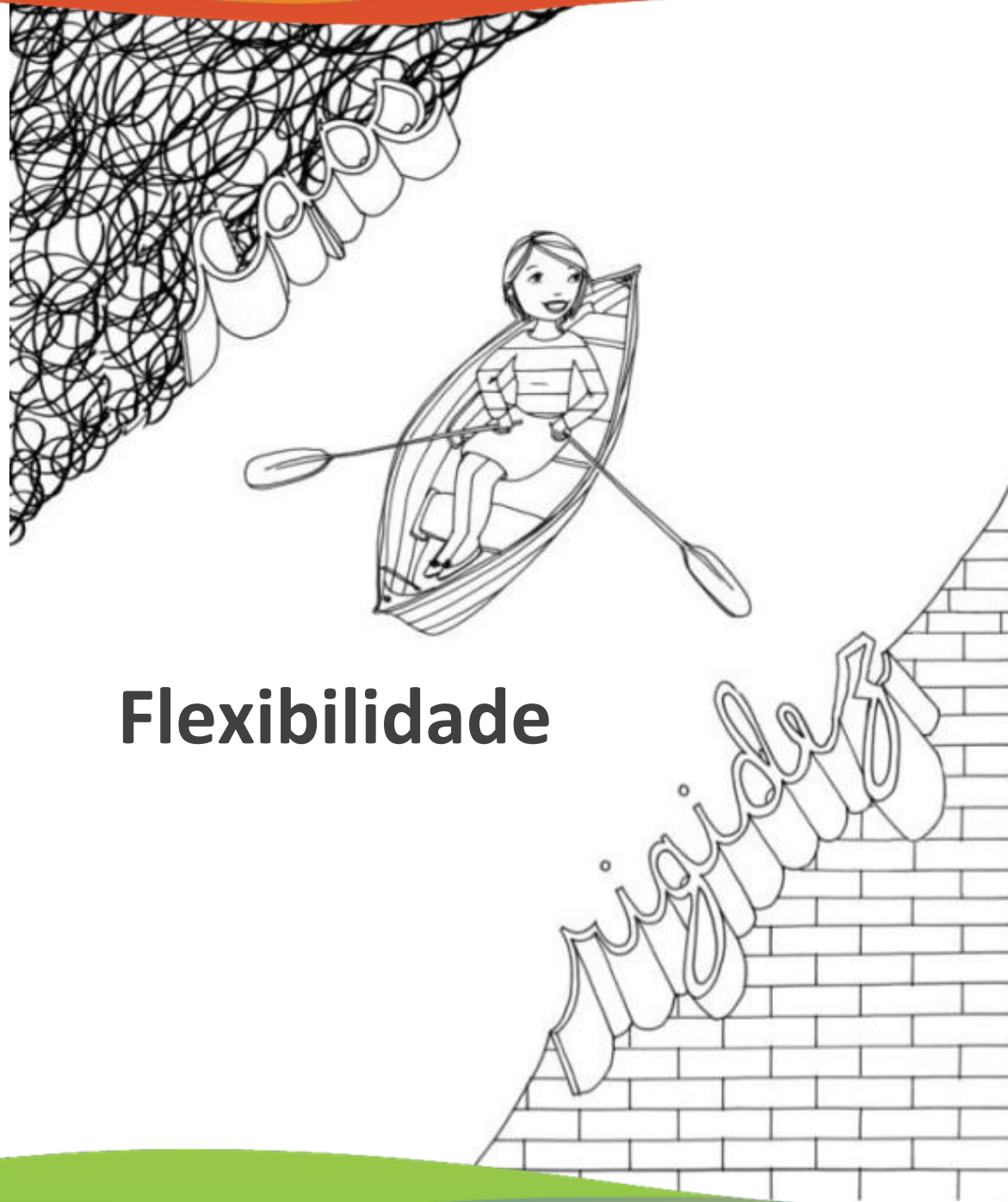
Sufrimento

=

dor x resistência

*Kristin Neff*





## Flexibilidade

Fonte: O cérebro da  
criança. Daniel Siegel.



**Conflito**  
é diferente de  
**confronto?**

**Como foi a experiência de ouvir em silêncio?**





# Práticas de autocuidado

Gestos que fazem bem  
*Abraço da borboleta*





# CORAÇÕES & MENTES

APRENDIZAGEM

**Quantas mãos são necessárias para acender a luz da sua casa?**  
**Dia 07**

**Gaia+**



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



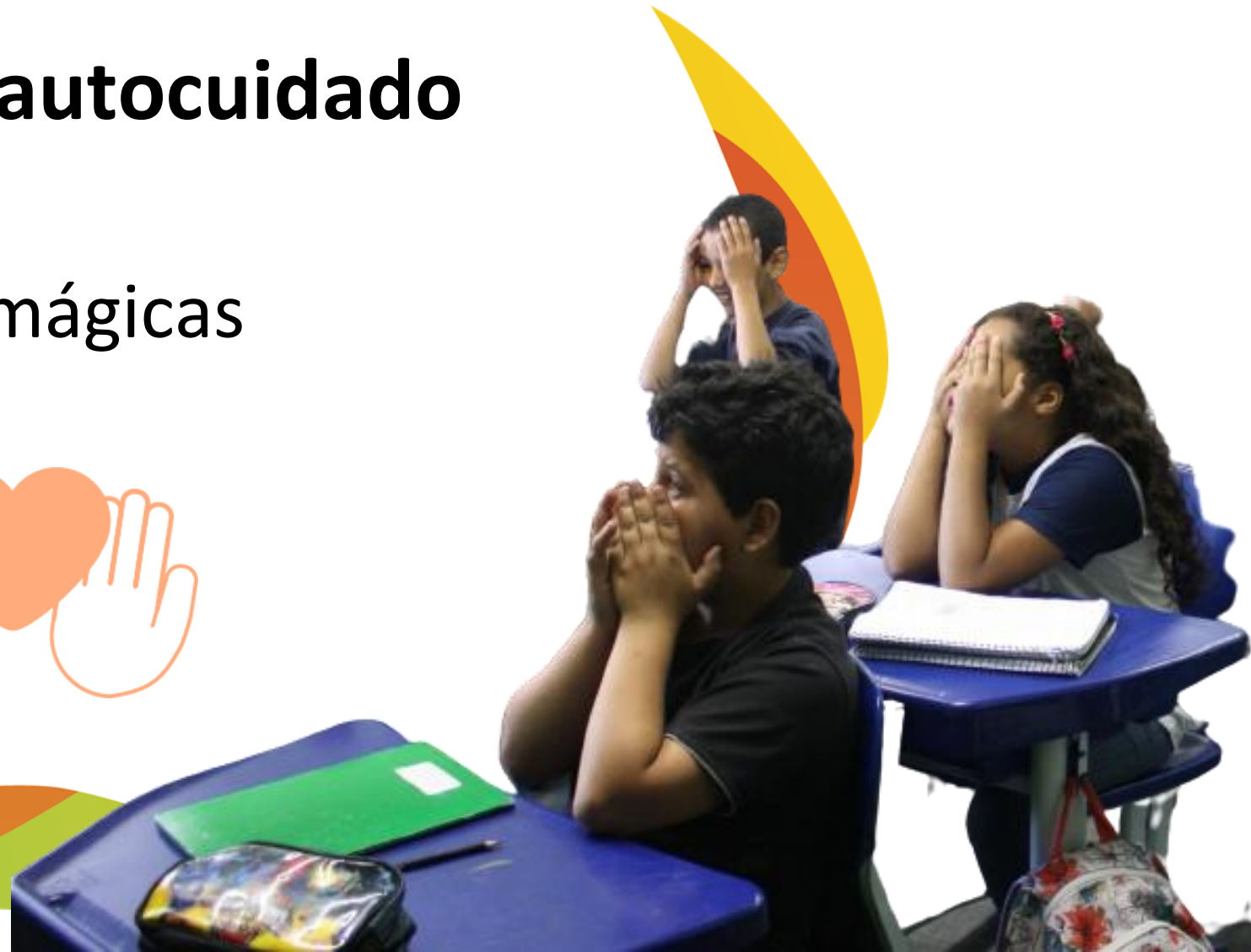
Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



# Práticas de autocuidado

## Mãos mágicas





# **Atividade Eureka!**

Reconhecendo a interdependência







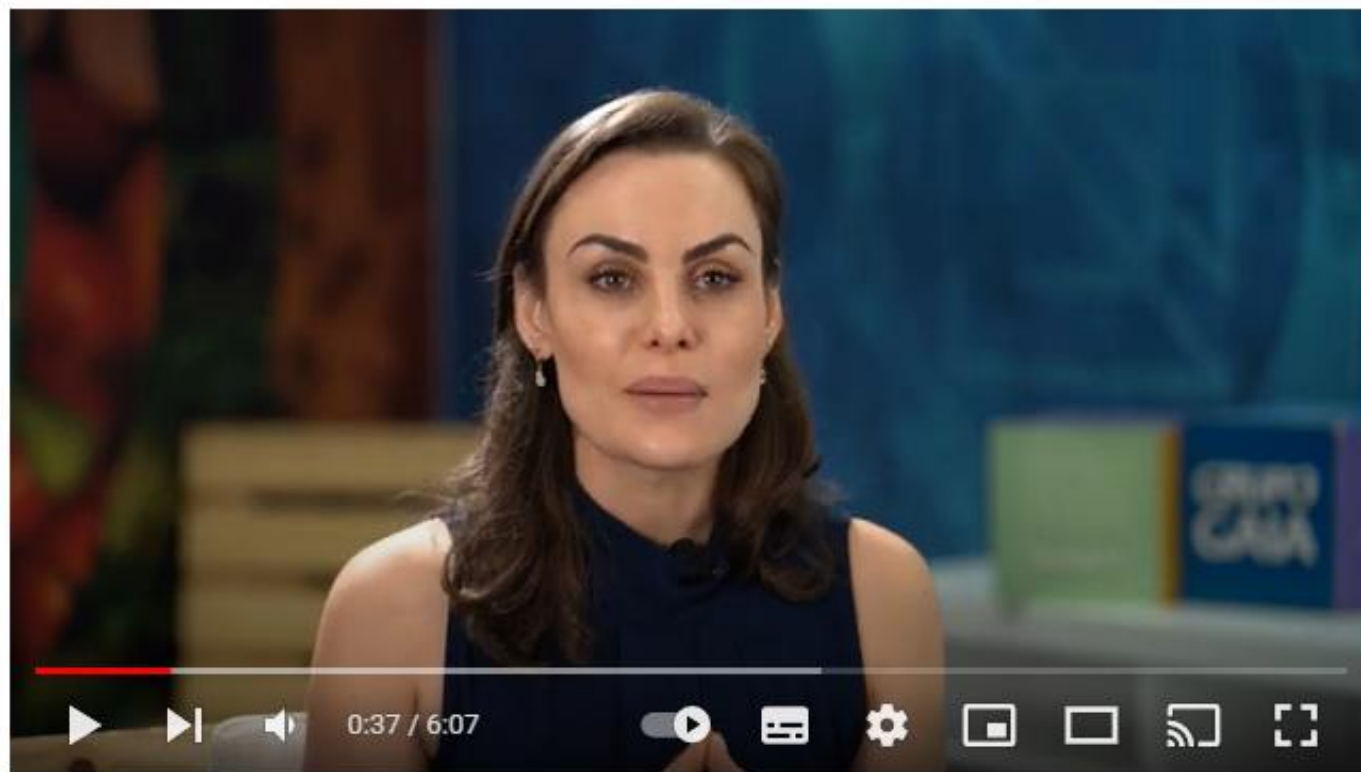




Que tal uma nuvem  
de palavras?



Queremos  
te ouvir!



Esperança (Aula 8) | Cuidado e atenção

<https://www.youtube.com/watch?v=PDGpn1VwWug&t=29s>



# Práticas de autocuidado

Oferecendo nosso trabalho para  
todos os seres





# Gaia+

ONG de educação com compaixão



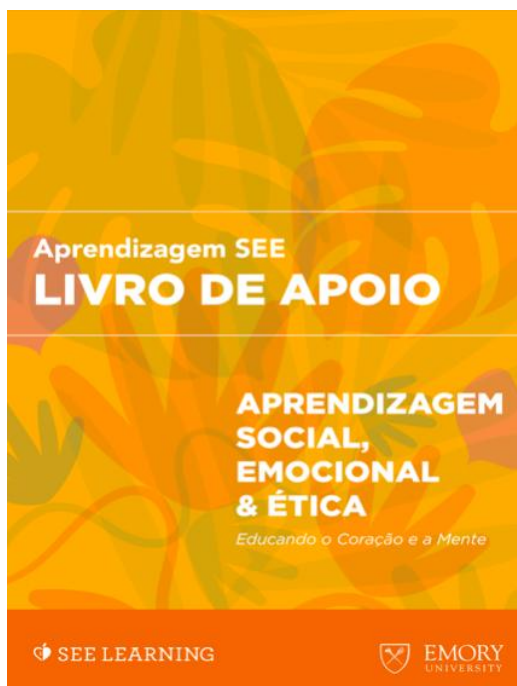
Gaia+  
crianças



CORAÇÕES  
& MENTES



CBCT  
Compassion Training



Onde acessar nossos materiais?

<https://www.seelearningbrasil.org.br/materiais>



## O que levo da aula para minha vida?

*“Compaixão torna a minha vida e de todas as pessoas melhor. E eu posso escolher a compaixão”.*



# O que levo da aula para meu ambiente de aprendizagem?

- Estabelecer rotina de autocuidado na sala de aula é empoderar meus alunos.
- Utilizar o Material para Docentes de maneira organizada e planejada é firmar os três pilares: Ubuntu, Compaixão e Teko Porã.
- *“Daqui para frente, qual impacto quero causar?”.*



# Daqui para frente, qual impacto quero causar?



**Incorporar  
ferramentas na  
vida pessoal e  
profissional**

**Estabelecer rotina  
de autocuidado  
na sala de aula**

**Utilizar o Material  
para Docentes de  
maneira organizada  
e planejada**



Vocês pediram e nós  
atendemos!

## “Corações e Mentes em Ação”

Para quem quer implementar o  
material e transformar sua sala de  
aula!

Encontros: 04/05 e 15/06  
Com certificado!



**Pose para foto!**








# Questionário pós-encontro





# Até breve!

Visite nossas redes

-  @gaia\_mais
-  @see\_learning\_brasil
-  @ong.gaiamais
-  @emorycompassioncenter
-  @see\_learning

**Gaia+**



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



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY