

BIBLIOTECAS DE LISBOA

# PROJETO MINDFULNESS PALAVRA E PRESENÇA



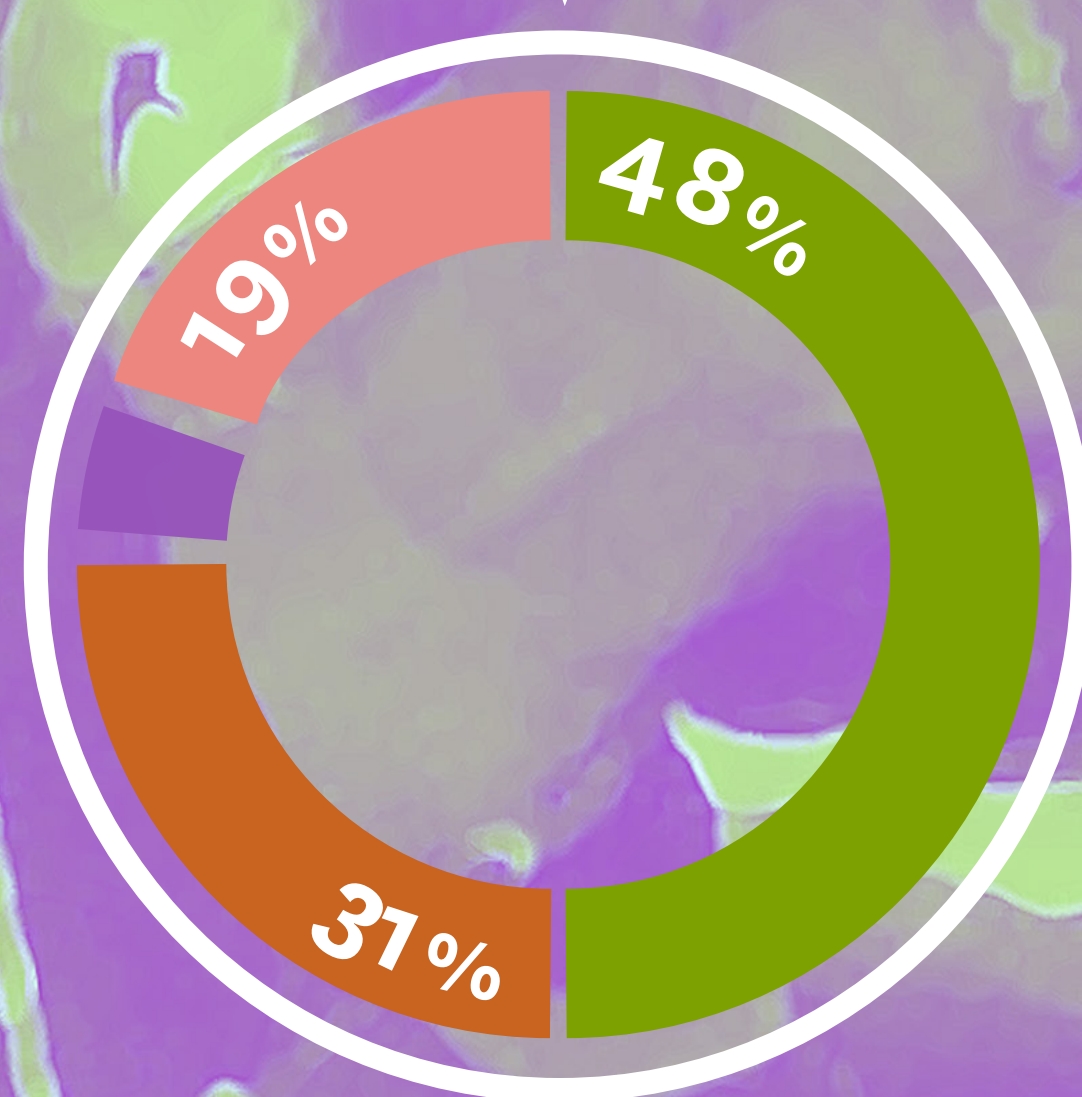
- desenvolver competências de foco, presença e autorregulação;
- reforçar o bem-estar individual e coletivo em contexto de trabalho;
- promover práticas de autocuidado que contribuam para a qualidade das relações profissionais;
- conhecer uma abordagem inovadora que articule bem-estar, criatividade e comunicação consciente.

## Oficina RETEEVO

Centrada no desenvolvimento da atenção plena, na regulação emocional e na gestão do ritmo e das exigências do quotidiano profissional.

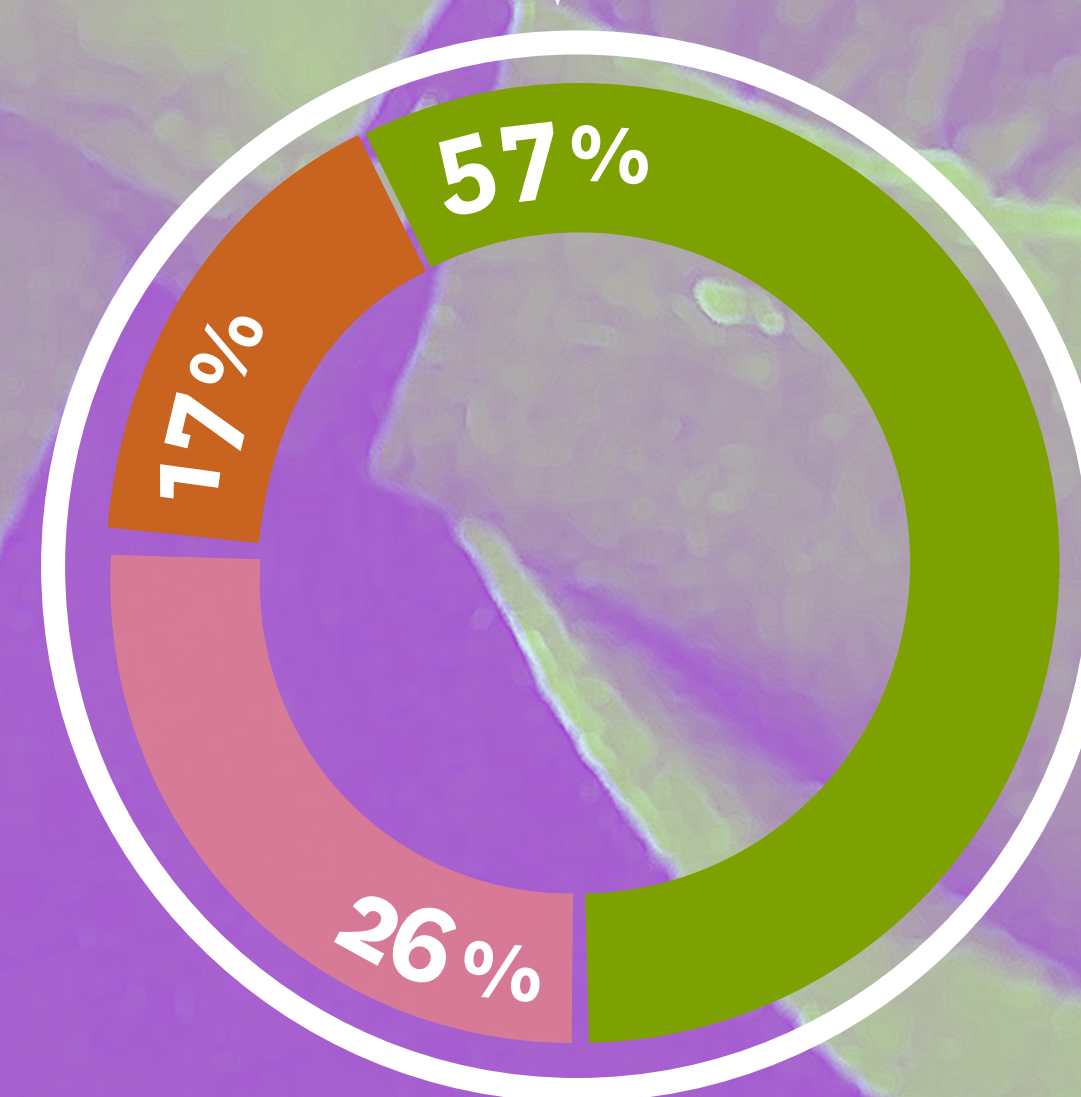
## Oficina DE CROCHÉ

Promove a concentração, a calma e a criatividade, através de uma atividade manual repetitiva que favorece estados de atenção e presença.



### RETORNO DOS PARTICIPANTES NAS OFICINAS

- Contribuiu para aumentar a minha consciência corporal.
- Não correspondeu às minhas expectativas.
- Trouxe-me novas estratégias para lidar com o stress.
- Inspirou-me a integrar práticas de bem-estar no meu dia a dia.



*O papel da biblioteca pública  
na promoção do bem-estar emocional  
e da comunicação consciente.*

