



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE PROFESSORES DE INGLÊS

# Mindful EFL Day

2nd Edition

## Speakers

José Pinto Gouveia

Filipa Soares

José Moura Carvalho

Anna Pires

Tânia Castilho



**14th January 2023**

**APPI Zoom Platform**

*Ação de Curta Duração: 3h*

**appiforma**



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
para o  
MINDFULNESS



# Mindful EFL Day

We are very happy to announce the second Mindful EFL Day and would like to welcome you to join us on 14th January for a morning filled with inspiration, information and of course... Mindfulness. With this event, we aim to continue this **Special Interest Group** work, which is firstly geared towards raising awareness around the benefits of maintaining regular mindfulness practices as a way to improve overall well-being for our associates, as well as to provide them with tools that can not only benefit students as human beings as a whole but can also be used as English language learning inputs.

## *The Mindful SIG*

*José Moura Carvalho*

*Anna Pires*

*Tânia Castilho*



# 14th January 2023



09h15 > 09h30	Opening Session Sónia Ferreirinha & José Moura Carvalho
9h30 > 10h30	<b>JOSÉ PINTO GOUVEIA</b> <b>Introdução ao <i>Mindfulness</i> – Parte 2</b>
10h30 > 11h00	Break
11h00 > 12h00	<b>FILIPA SOARES</b> <b><i>Mindfulness</i> para professores   Ensinar de dentro para fora</b>
12h00 > 12h15	Break
12h15 > 13h00	<b>ANNA PIRES, JOSÉ MOURA CARVALHO E TÂNIA CASTILHO</b> <b>Mindful Matters</b>
13h00 > 13h10	Closing Session

09h15 > 09h30

Opening – Sónia Ferreirinha & José Moura Carvalho

9h30 > 10h30

**José Pinto Gouveia** | APM (Associação Portuguesa para o *Mindfulness*)

## **Introdução ao *Mindfulness* – Parte 2**

Nesta sessão o Prof. José Pinto Gouveia irá abordar os seguintes tópicos: 1. Como a evolução programou a mente humana; 2. Os três grandes sistemas de Motivação e Regulação de Afeto; 3. O que faz o *Mindfulness*; 4. Redes de Atenção; 5. Que modificações acontecem no cérebro dos meditadores; 6. Eficácia do *Mindfulness*; 7. Conceitos errados acerca do *Mindfulness*.; 8. Compaixão: conceito, desenvolvimento duma mente compassiva; 9. Práticas

10h30 > 11h00 – Break

11h00 > 12h00

**Filipa Soares** | Ser Integral: Centro Português de Mindfulness

## **Mindfulness para professores | Ensinar de dentro para fora**

Resgatar a racionalidade emotiva na profissão docente e nas culturas escolares é um passo fundamental para resistir aos excessos das racionalidades técnicas e burocráticas que dominam os sistemas escolares. Muitos dos desafios vividos nas escolas atualmente, são reflexo da dificuldade e falta de recursos para lidar com as dimensões pessoais e humanas das pessoas na escola. Cultivar de forma intencional o bem-estar na escola é uma forma de cuidar da saúde mental da comunidade escolar, de promover competências de vida, de criar ambientes favoráveis à aprendizagem e, em muitos casos, recuperar a alegria no ensino. Nesta sessão vamos experimentar práticas de *mindfulness*, perceber o seu papel em contexto escolar e no autocuidado do Professor(a).

12h00 > 12h15 – Break

---

12h15 > 13h00

**Anna Pires** (APPI/International House), **José Moura Carvalho** (APPI) e **Tânia Castilho** (InPassion Coaching)

### **Mindful matters**

As human beings living in the 21st century, we are all challenged with lives that do not always allow for the serene outlook proposed by Mindfulness and Meditation. Let alone in our growingly challenging classrooms. In this session we propose a few tips to incorporate a more Mindful Approach into life in general and our work in particular.

13h00 > 13h10

### **Closing**

---

## **BIODATA**

**Anna Pires** is from the beautiful city of Toronto and has been an EFL teacher in Portugal for over 25 years. She has worked for International House Braga for over 20 years and is a coursebook writer for Porto Editora. Anna loves the challenges of working with tweens and teens. She's been practising Mindfulness since attending the course MindKindful, and has been implementing what she's learned in her classes.

**Filipa Soares** é licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Colaborou 6 anos com a APDES - Agência Piaget para o Desenvolvimento - enquanto Técnica de Redução de Riscos e Coordenadora de projectos nacionais e europeus na área da gestão do consumo de drogas, sexualidade e outros comportamentos de risco nos jovens. Desde 2015 colabora com o Ser Integral: Centro Português de Mindfulness no desenvolvimento de programas de Mindfulness dirigidos às Escolas, pais, crianças e adolescentes. É atualmente bolsista de investigação em Ciências da Educação na FPCEUP/inEDPPorto, desenvolvendo um projeto de investigação na área da humanização da Formação de Professores.

**José Moura Carvalho** started his meditative practice many years ago and keeps a daily mindfulness practice. He was initiated into Zhan Zhuang Qigong by Lourenço de Azevedo in 2007 and has learned Taiji with different teachers. He has a keen interest in meditative practices, healthy lifestyles, Eastern cultures and East-West dialogue. He is a teacher trainer and the President of the APPI General Assembly.

**José Pinto Gouveia** é médico Psiquiatra e Professor Catedrático Jubilado da Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Coimbra.

É fundador e Ex-Coordenador do *Center for Research and Cognitive and Behavioral Intervention* da Universidade de Coimbra onde actualmente integra o grupo de investigação *Cognitive and Behavioural Processes and Change*. Foi sócio fundador da Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento. É fundador da Associação Portuguesa para o Mindfulness. Instituição a que preside actualmente. É ainda membro fundador do *Institute for Compassion* em Londres.

**Tânia Castilho** has been involved in EFL for 40 years, be it as a student, a language school creative director or teacher. Her InPassion Coaching project is now her sole dedication. Through it she shares mindfulness through Conscious Breath, is an inspirational international author (T. C. Aeelah) and speaker and provides mentorship around living a sustainable and fulfilling life in the Here and Now.

## APPIforma

The graphic features a dark green background. At the top left, the word 'APPIforma' is written in a white, cursive font. To its right is a blue graduation cap icon. Below this, the words 'CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT' are written in a bold, white, sans-serif font. At the bottom right of this text, the year '2023' is written in a large, white, sans-serif font. In the center, there is a circular photograph of a diverse group of people in a meeting, with their hands raised and stacked in a circle. At the bottom of the graphic, the website 'www.appi.pt' is displayed in a white rounded rectangle with a magnifying glass icon to its right. The word 'appiforma' is written in a white, lowercase, sans-serif font at the very bottom.

A Oferta de Formação e o Plano de Formação acreditada para 2023 estão disponíveis no *website* da APPI: [APPI - CPD Programme & Registration](https://www.appi.pt)

Para contratualização, calendarização e localização

de ações de formação e outro tipo de informação é favor contactar Sónia Ferreirinha, Diretora de APPIforma, para: [appiforma@appi.pt](mailto:appiforma@appi.pt) ou Tlm: 96 957 0805.