



Grupo Saúde
NUNO MENDES

EI[®]
Escola
Integrativa



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

siGo

Curso de Neuroespiritualidade Aplicada - Cérebro, Consciência e Regulação Emocional



9, 10 e 11 de outubro



Penafiel

INSCREVA-SE

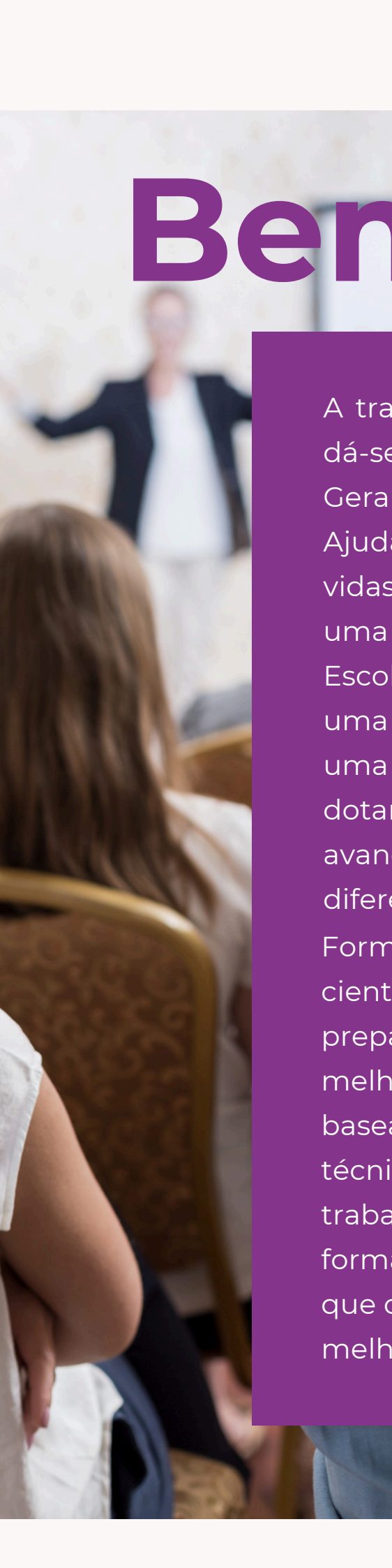
✉ geral@escolaintegrativa.pt

☎ +351 938243821



Rua Tenente Valadim,
Fração A, N° 84, R/C
Esq. 4560-532 Penafiel





Bem-vindo

A transformação para um melhor cuidar dá-se com conhecimento de qualidade. Geramos valor e qualidade de vida. Ajudamos a evoluir pessoas. Melhoramos vidas. Fazemos alcançar objetivos, com uma paixão e dedicação inigualáveis. A Escola Integrativa (EI) é uma escola com uma formação global e abrangente. Com uma visão holística, o objetivo da EI é dotar os formandos de conhecimentos avançados e competências nas mais diferentes áreas integrativas da vida.

Formações atualizadas, holísticas, científicas e integrativas dirigidas e preparadas para proporcionar um futuro melhor. Primamos pela formação baseada na humanização e em inovações técnicas e tecnológicas, com conceitos de trabalho diferenciados. Ambicionamos formações de extrema qualidade, para que cada pessoa possa ser melhor, pensar melhor, cuidar melhor diariamente.

Vivemos numa época em que o conhecimento sobre o cérebro, o comportamento humano e a regulação emocional tem evoluído significativamente. Paralelamente, cresce o interesse por abordagens que promovam maior consciência, equilíbrio emocional e qualidade de vida. Esta formação propõe uma abordagem integrativa de todas estas temáticas, permitindo compreender como os processos cognitivos, emocionais e relacionais influenciam a forma como pensamos, sentimos, decidimos e vivemos. Mais do que transmitir conhecimento teórico, esta ação privilegia a experiência prática, a reflexão e a integração pessoal, proporcionando ferramentas aplicáveis ao quotidiano que promovem maior autoconsciência, flexibilidade emocional e bem-estar.

Público-alvo : Destina-se ao público em geral, sendo especialmente indicada para todas as pessoas interessadas em aprofundar o autoconhecimento, compreender melhor o funcionamento humano e desenvolver competências de consciência e regulação emocional.
Não são necessários conhecimentos prévios.

Carga Horária: 12h

Datas da Formação:

- 09/10/2026 | 19h00 - 22h00 (formato online, síncrono)
- 10/10/2026 | 09h30 - 14h00 (formato online, síncrono)
- 11/10/2026. | 09h00 - 13h30 (formato presencial)

Preço: 170€ (99€ até 31 de agosto)

Objetivos de Aprendizagem:

➡ **Compreender a relação entre cérebro, consciência e regulação emocional através de uma abordagem integrativa, promovendo maior autoconsciência, equilíbrio interno e capacidade de resposta perante os desafios da vida pessoal e profissional.**

Neste sentido, no final da ação, os participantes serão capazes de:

- Compreender os principais fatores que influenciam a forma como pensamos, sentimos e reagimos às diferentes situações da vida;
- Reconhecer a influência do sistema nervoso, dos padrões inconscientes e das experiências de vida na forma como interpretamos a realidade e respondemos aos desafios do quotidiano;

- Desenvolver maior autoconsciência relativamente aos próprios pensamentos, emoções e comportamentos;
- Identificar padrões automáticos que condicionam a tomada de decisão, as relações interpessoais e podem limitar o crescimento pessoal e profissional;
- Aplicar estratégias práticas de autorregulação emocional e desenvolvimento da consciência;
- Integrar os conhecimentos adquiridos no dia a dia, promovendo maior coerência entre pensamento, emoção, corpo e ação.

Formadores

Cristiana Rodrigues Pereira concluiu a Licenciatura em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Porto em 2014 e é Pós-Graduada em Gestão e Direção de Unidades de Saúde pela Porto Executive Academy, desde 2022.

Ao longo do seu percurso profissional e formativo, construiu uma visão abrangente do ser humano, integrando o conhecimento científico da saúde com abordagens de desenvolvimento humano e intervenção emocional holística. A sua experiência clínica em enfermagem permitiu-lhe consolidar uma base sólida na compreensão do corpo humano, das manifestações físicas da doença, bem como dos processos de adaptação e resposta emocional.

Paralelamente, desenvolveu um percurso aprofundado nas áreas do desenvolvimento humano e terapias integrativas, especializando-se em Psicossomática Humanista e Epigenética, Coaching para o Desenvolvimento de Competên-

cias Pessoais e Profissionais, Terapia Familiar e Intervenção Sistêmica, Hipnose Clínica e Terapia Transpessoal, entre outras especializações nestas áreas.

Este percurso permitiu-lhe construir um sólido enquadramento para uma abordagem integrativa do ser humano, na qual corpo, emoção, mente e dimensão energética são compreendidos como sistemas interligados no processo de expansão da consciência e do bem-estar global.

Atualmente, atua como terapeuta de saúde emocional, formadora e mentora, acompanhando processos de desenvolvimento pessoal e transformação emocional com foco na integração interna, no autoconhecimento e no fortalecimento do potencial humano.

Conteúdos Programáticos

Módulo 1 – Como Construimos a Realidade Que Vivemos (03h00)

- O que é a Neuroespiritualidade Aplicada e qual o seu enquadramento científico e integrativo;
- Como o cérebro interpreta a realidade: percepção, atenção e neuroplasticidade;
- A influência das emoções na forma como pensamos, decidimos e agimos;
- Consciência e presença como competências para o desenvolvimento humano;
- Exercícios de autoconsciência, observação e atenção plena aplicados ao dia-a-dia.

Módulo 2 – O Que Influencia as Nossas Emoções, Decisões e Comportamentos (04h30)

- Sistema nervoso e regulação emocional;
- O papel do inconsciente na formação de pensamentos, emoções e comportamentos;
- A influência da história de vida, das relações familiares e dos padrões adquiridos na construção da identidade;
- Identificação de padrões automáticos e recursos internos;
- Exercícios vivenciais de autorreflexão, identificação de padrões e desenvolvimento de recursos internos.

Módulo 3 - Da Consciência à Transformação (04h30)

- Coerência entre pensamento, emoção, corpo e ação;
- O impacto do estado interno na criatividade, no entusiasmo e na capacidade de resposta perante a vida;
- Estratégias de autorregulação emocional e desenvolvimento da consciência;
- Construção de um plano individual de integração e continuidade;
- Exercícios de integração, consolidação das aprendizagens e compromisso com a mudança.