

Para o/a conhecer melhor, pedimos-lhe que responda brevemente às perguntas que formulamos abaixo, e que seguem o modelo oficial de inscrição no MSC

AVISO: Este programa dá as boas vindas a todos os que nele queiram participar e não necessita de conhecimentos prévios (p.e., formação ou prática de mindfulness). A seguir, encontra-se um conjunto de perguntas relativamente à sua participação neste curso, para retirar qualquer dúvida sobre se se adequa ao que está à procura, para que o possa aproveitar o melhor possível e para que possamos acompanhá-lo/a devidamente durante as sessões. Esta informação será tratada de forma confidencial e apenas será lida pelas instrutoras do programa. Se se sentir incomodado/a ao responder a alguma pergunta, por favor, anote-o no enunciado. Existe a possibilidade de realizar uma entrevista privada antes do início do curso.

1 - Porque está interessado/a em participar neste programa? O que espera obter? (Lembre-se que o MSC está desenhado para o desenvolvimento pessoal e para a aquisição de recursos para lidar com emoções dolorosas)

2 - Realiza prática regular de meditação ou mindfulness? Se sim, que tipo de meditação e desde há quanto tempo pratica?

3 - Que tipo de trajetória e formação tem em mindfulness (e.g., cursos que frequentou, livros que leu...)

4 - Como descreveria a sua saúde neste momento?

5 - Neste momento, ou em algum momento da sua vida, realizou tratamento por algum problema ou condição física, emocional ou mental que julga conveniente conhecermos ou termos em conta?

6 - Está a tomar alguma medicação neste momento que devamos ter em conta devido aos seus efeitos?

7 - Há mais alguma coisa que julgue que pode ser importante que as instrutoras do programa saibam, antes de começar?

8 - Algum outro comentário?

Compreendo que a minha participação neste programa é inteiramente voluntária e que sou livre que abandoná-lo a qualquer momento, sujeito à política de cancelamento em vigor. Neste momento, no entanto, a minha intenção é de participar na totalidade do curso (incluindo a sessão de prática intensiva) e de praticar autocompaixão, pelo menos 30 minutos por dia (formal ou informalmente).

Nome:

Assinatura:

Muito obrigado pelo preenchimento desta ficha.

Esperamos dar-lhe brevemente umas calorosas boas vindas ao curso MSC