



## VANDA DO NASCIMENTO

**TERAPEUTA, FORMADORA, & INSTRUTORA DE MINDFULNESS ESSENCIAL**

### CURRICULUM PROFISSIONAL

**Nome Completo:** Vanda da Conceição Martins do Nascimento

**Data de Nascimento:** 1972/05/02

- 1993 - **Formadora do IEPF** até ao presente (Com Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 12647/99 DL)
- 1997 – **Bacharelato em Educação do 1º ciclo e Licenciatura em Educação do 1º e 2º ciclos**, com vínculo ao Ministério de Educação até 2014.

Começou a lecionar em escolas do distrito de Santarém, passando a efetiva no distrito em 2001. Devido à natureza das turmas que lhe foram atribuídas (“Currículos Alternativos” e os “Profissionais”) frequentou vários cursos e Workshops sobre Gestão Comportamental - Gestão do Stress e da Ansiedade e Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal)

- **1999 – Início dos seus estudos em MEDITAÇÃO (Visualização Criativa de Relaxamento e “Atenção Plena” (Mindfulness) – canalizado para a gestão do stress);**

Começa, também, a dar formação na área do Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, através de pequenos cursos e/ou Workshops.

- **2004 – Início dos seus estudos “não oficiais” sobre religião e psicologia, fazendo inúmeros cursos e Workshops sobre o assunto para escrever o livro “Olhando Para Trás Vejo Alicia” publicado em 2010 mas retirado em 2016 da venda ao público para vir a ser inserido num futuro projeto em 2021;**

**Começa, similarmente, a dar formação na área da Gestão do Stress e da Ansiedade, com técnicas de meditação e Atenção Plena (Mindfulness).**

- **2007 - Pós-Graduação na área de Gestão Comportamental e Capacitação Para o Sucesso Escolar, tendo como base Psicologia de Educação, cedida pelos profissionais do Conselho Científico (Universidade do Minho e de Coimbra) da Organização EPIS (Empresários Pela Inclusão Social) ficando com o título de Técnica na mesma área;**
- 2009 – **Curso de Formação «Classificação Internacional de Funcionalidades na Educação Especial»,** através do Centro de Formação da Lezíria do Tejo;
- De 2011 a 2013 **formadora da CEDRO e ACCIG (Associações com projetos sociais europeus)**, prestando serviços profissionais de natureza técnica – científica na área da Educação e do Comportamento humano nas zonas de Seia, Mangualde, Lisboa e Santarém;

- Desde 2014 que pertence ao grupo *Positive Psychology Programe*, na Holanda onde, e com quem, troca permanentemente as mais recentes práticas de Psicologia Positiva e Mindfulness, em vários sectores;
- 2015 – Nova “especialização/aperfeiçoamento” em Mindfulness (Atenção Plena) – **Curso de Mindfulness**, Centro Português de Mindfulness;
- Desde 2015 é **Terapeuta, Formadora e Presidente da Assembleia Geral, da Associação Portuguesa de Wing Chun Tradicional Kung Fu**. É, similarmente, a responsável pelos Cursos Certificados de Formação Profissional - (Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência) da associação acima descrita;
- **2016 - Nova “Especialização” em Mindfulness: Curso MINDFULNESS FOR WELLBEING AND PEAK PERFORMANCE, Monash University, Melbourne, Australia;**
- **Novembro de 2016 cria o Mindfulness Essencial, fundando a Escola de Mindfulness Essencial em Santarém**, respeitando os tramites daquilo que se considera o “Mindfulness Ocidental”;
- **Dezembro de 2017, faz parte da Kung Fu Kids Portugal**, um programa de Auto Defesa Física e Emocional para crianças dos 5 aos 14 anos, ajudando na implementação do projeto e instruindo os jovens e crianças na parte socio emocional;
- **2018 – Ajuda a fundar o Siu Lam Wing Chun Kung Fu Clube de Portugal** (É eleita Vice-presidente e a Escola de Mindfulness Essencial passa a pertencer a este clube);
- **2018 - Torna-se membro da INSIGHT TIMER, Plataforma da GOOGLE, onde lecciona um curso “ APRENDA A GERIR AS EMOÇÕES” e onde posta algumas meditações.**
- [http://insig.ht/course\\_aprenda-a-gerir-as-emocoas](http://insig.ht/course_aprenda-a-gerir-as-emocoas)
- [http://insig.ht/gm\\_40663](http://insig.ht/gm_40663)
- [http://insig.ht/gm\\_38681](http://insig.ht/gm_38681)
- [http://insig.ht/gm\\_39430](http://insig.ht/gm_39430)
- [http://insig.ht/gm\\_56831](http://insig.ht/gm_56831)
- **2019 – Começa a dar formação de Mindfulness a empresas através da WorkWell, dentro das quais: MacDonalds, Millenium BCP, Medis, Agea, Bel, Critical, Deco, Credibom, Tranquilidade, Solvay, IEFP, etc.**
- **2020 – Torna-se mentora de Mindfulness no Curso *Habits and Happiness: Positive Psychology Courses Taught by Braco Pobric* (Mentoria Internacional – India e China)**

Obras publicadas (mais pertinentes) em “papel” (Livros e Revistas)

1. **Jinganis – História de Um Amor Cigano**, Edições Colibri, Portugal. Ano 2001. (Com o nome de Vanda do Nascimento Trindade)

<http://www.edi-colibri.pt/Detalhes.aspx?ItemID=1042>

2. **“Os Meus Maus Queridos Alunos”**, Selecções do Reader’s Digest – Prémio História/Reportagem. Outubro 2006. (com o nome de Vanda Trindade)
3. **Olhando Para Trás Vejo Alicia** – Romance – Edição de autor em parceria com a Editora “O Sítio do Livro”, Portugal. Maio 2010 (com o nome de Vanda do Nascimento)
4. **Revista FREDERICA Nº1** – Artigo: “Saiba Como gerir o Stress Das Férias – Mindfulness”;
5. **Revista FREDERICA Nº2** – Artigos:
  - “Outra Vez Natal?” (Baseado em conceitos de Mindfulness);
  - “Como Ter Um Feliz Dia Novo – Agora e Sempre” (Baseado em conceitos de Mindfulness)
6. **Revista REIKI & YOGA – Nº 42** – Artigo: “Mindfulness – A Arte de Gerir O Stress e a Ansiedade”
7. **Revista REIKI & YOGA – Nº 9**, Edição Especial “Vencer o Medo” - Artigo: Exercício Mindful

Outras atividades literárias:

- Membro do Corpo Editorial do site Os Novos Autores, de Setembro de 2003 a Maio de 2004.
- Cronista residente do Jornal **O Correio do Ribatejo**, Santarém – Portugal - **de 2001 a 2012**, com uma grande reportagem realizada ao ex-Mossad Eliezer (**Geizi**) Tsafir, em Agosto de 2008.

**Escreve, esporadicamente, desde 2017**, artigos sobre Gestão Comportamental (com base nos conceitos de Mindfulness), para o site Profissional **FREDERICA** by *Vanessa Martins*, onde também tem “podcasts” (Meditações).

<https://frederica.pt/author/vanda-do-nascimento/>

<https://frederica.pt/category/podcast/>

**Carta de condução** C-579209 8

**Contato Telefónico: +351 913 377 288**

**Correio eletrónico: vandapk@hotmail.com e/ou mindfulnessessencial@gmail.com**