



YES!
nas escolas

EDUCANDO PAZ
para uma cultura de



Quem somos ?



Organização Internacional **Arte de Viver**
Presente em mais de **50 cidades brasileiras**



Cursos e projetos de **qualidade de vida** para
empresas, escolas, comunidades, prisões
e sociedade em geral.



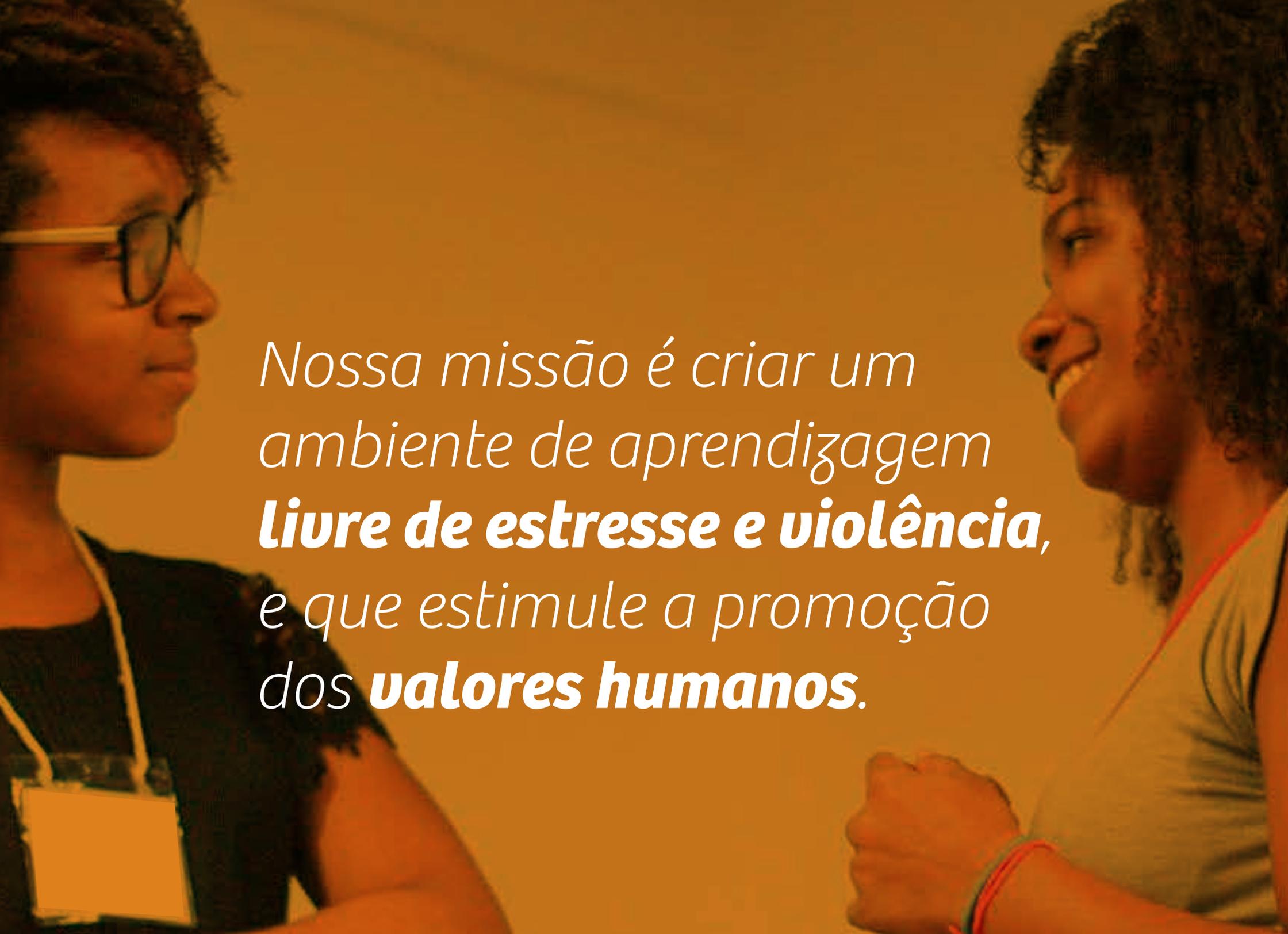
Uma das maiores organizações no mundo
voltada para **projetos sociais e valores humanos.**

37 anos,
160 países,
300 milhões
de pessoas



Seu fundador, o líder humanitário **Sri Sri Ravi Shankar**,
é reconhecido internacionalmente como
embaixador da **paz.**





*Nossa missão é criar um ambiente de aprendizagem **livre de estresse e violência**, e que estimule a promoção dos **valores humanos**.*

“Educar a mente
sem educar o coração
não é educação.”

ARISTÓTELES

NECESSIDADE

Por que
fazemos ?

Os altos níveis de cortisol no córtex cerebral causados pelo estresse são um dos maiores **impedimentos ao processo de ensino - aprendizagem.** (Mc Cartney, 1999)

O **desempenho acadêmico é afetado** se as habilidades sócio-emocionais não forem desenvolvidas.

O suicídio é a terceira **causa de morte em adolescentes**, o primeiro é a violência interpessoal. (OMS, 2017)

Devido ao estresse na sala de aula, os professores mostram **resistência ao implementar novas estratégias pedagógicas.** “Síndrome de burnout”.



ALUNOS

Como aumentar a **concentração e foco?**

Como melhorar o **relacionamento com pais e professores?**

Como aumentar a **habilidade de lidar com ansiedade, raiva e estresse?**



PROFESSORES

Como reduzir a carga de **estresse?**

Como melhorar o **relacionamento com os alunos?**



EDUCAÇÃO **socioemocional**



A **falta de controle** sobre as reações emocionais **inibem o aprendizado.**



Violência, enfermidades e uso de drogas revelam a falta de habilidade para lidar com o estresse.



A incapacidade de lidar com as emoções prejudica o **relacionamento entre alunos, professores e pais.**



Não são ensinadas em casa nem na escola **estratégias para lidar com o estresse e as emoções.**





O diferencial **YES!**



Pressões acadêmicas, familiares e sociais.
Exposição a mídias sociais e outros estímulos.



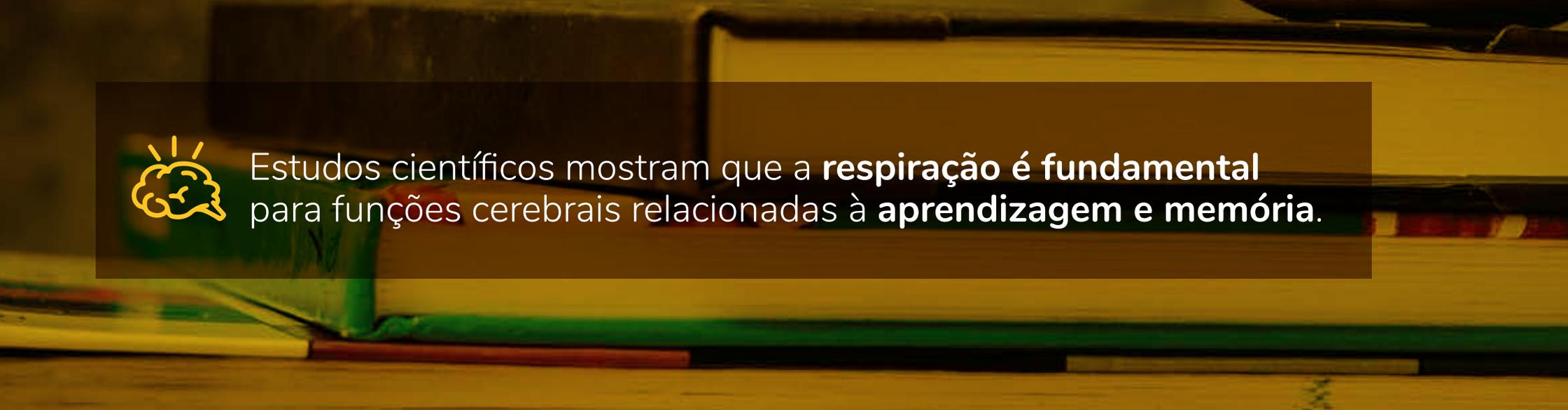
Técnicas de **respiração, relaxamento e meditação.**
Desenvolvimento de habilidades para **lidar com as emoções.**



Atitudes positivas,
que reduzem a violência no ambiente escolar.



Estudos científicos mostram que a **respiração é fundamental**
para funções cerebrais relacionadas à **aprendizagem e memória.**





é praticada por **milhões** de pessoas em **150 países**

FONTES E PESQUISAS EM
youthempowermentseminar.org



Metodologia

O modelo é inovador, abrangente e eficaz pois desenvolve simultaneamente três elementos de **transformação individual e coletiva**.



FISIOLÓGICO

Corpo



Jogos;

Exercício e alongamento;

Nutrição;

Redução do cortisol por meio das técnicas de respiração;

Melhor qualidade do sono.



PSICOEMOCIONAL

Mente



Meditação e yoga;

Exercícios de relaxamento;

Técnicas de respiração;

Atividades que fortalecem os valores humanos.



SOCIAL

Ambiente



Resolução de conflitos;

Desenvolvimento de habilidades socioemocionais;

Gerenciamento de emoções;

Atividades de convivência.



AUTO REGULAÇÃO

Processos emocionais
e cognitivos internos para
manter a resiliência.



AÇÃO
POSITIVA

AUTOCONTROLE
SOBRE AÇÕES

GERENCIAMENTO
DAS EMOÇÕES

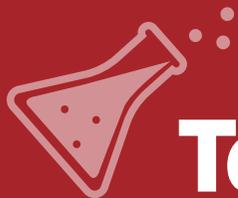
AUTOCONSCIÊNCIA



HABILIDADES ADAPTATIVAS

Esforço ativo para
lidar com o estresse.





Temas e habilidades desenvolvidas

Conexão



Pertencimento e conexão interna.
Habilidades de relacionamento.
Naturalidade.

Responsabilidade



Disciplina e pertencimento.
Ação e resposta habilidosa.

Inspiração



Senso de propósito e direção.
Contato com o potencial criativo.
Autoestima.

Estresse



Gerenciamento de estresse e emoções de forma saudável.

Consciência



Compreender pensamentos e emoções, e seu impacto em si mesmo e no ambiente.
Consciência do corpo e escolhas saudáveis.

Universidades e escolas

Que apoiam iniciativas da Arte de Viver



“

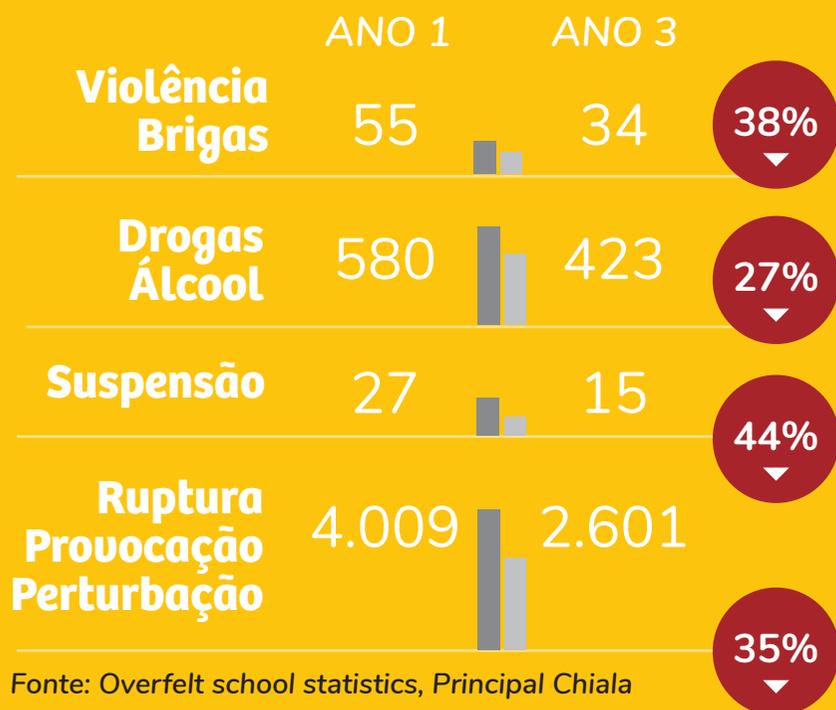
Só temos a agradecer ao YES! nas ESCOLAS. Foi um oásis dentro do burburinho da escola. Resultando na melhora da aprendizagem e diminuição da ansiedade dos alunos. Não abrimos mão mais do Projeto no planejamento de nossa escola.

”

Flávio Marcio Freixo,
diretor da Escola Municipal
Bahia. Maré/RJ

Resultados

Ação Disciplinar



Fonte: Overfelt school statistics, Principal Chiala

Frequência Escolar



Fonte: Overfelt school statistics, Principal Chiala

Avaliação dos Alunos

Sentiram melhorias nas áreas abaixo

A melhora simultânea de diversos indicadores é significativa!



Fonte: >3,000 estudantes em 12 escolas nos EUA

Benefícios

Capacidade de **identificar e gerenciar as emoções.**

Aumento da capacidade de **apreciação** e de valorização do **relacionamento** com os demais.

Desenvolve e mantém relacionamentos **positivos e empatia.**

Aumento de **responsabilidade** com a própria vida e o ambiente.

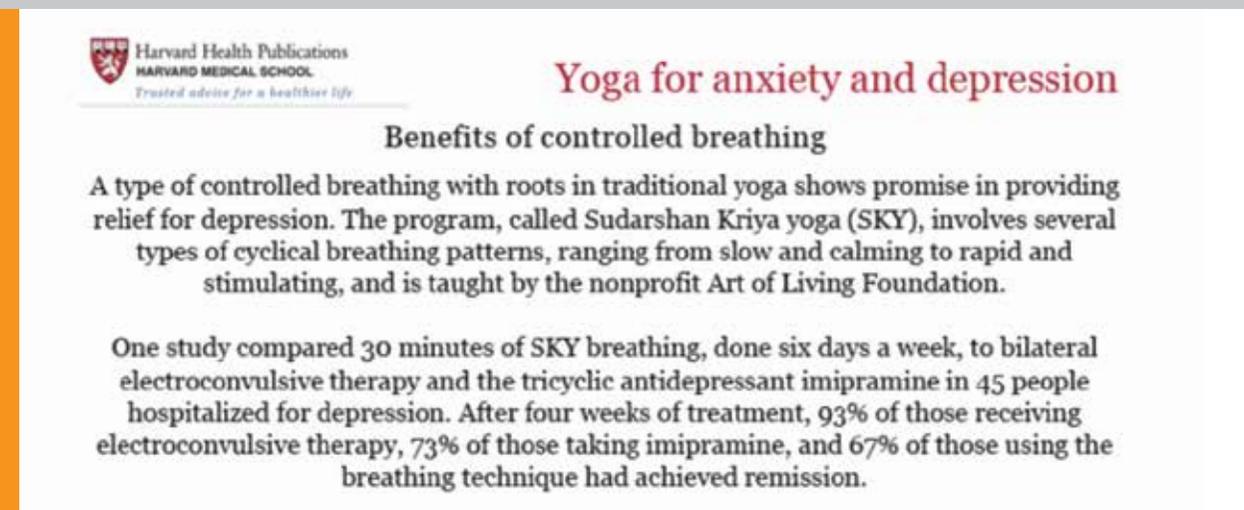
Redução dos níveis de **ansiedade, impulsividade e agressão.**

Melhoria no **desempenho escolar, concentração e interesse nos estudos.**

UCLA | Redução do comportamento impulsivo em adolescentes



HARVARD | Redução de ansiedade, depressão, consumo de álcool e tabaco



Formatos

INTENSIVO

9-15 horas

3, 4 ou 5 dias sequenciais
(3 horas por sessão)

EXTENSIVO

20 a 30 horas

1 ou mais vezes por semana
(mínimo de 1 hora por sessão)

- ✓ Dentro ou fora do horário escolar
- ✓ Sessões de acompanhamento semanal / mensal
- ✓ Treinamento de 10 horas para professores / pais



Passo a passo

PLANEJAMENTO

Definição da **quantidade de alunos** (13 a 17 anos) e professores participantes;

Apresentação do YES! para alunos, pais e professores e aplicação de pesquisa de mapeamento;

Formação da equipe do projeto (Arte de Viver e Escola),

Definição da forma de **financiamento** e **assinatura do contrato**.

IMPLEMENTAÇÃO

Programação dos **horários** dos cursos;

Inscrição dos participantes;

Aquisição de **material** (tapetes, áudio e papelaria);

Reuniões de **alinhamento**.

FINALIZAÇÃO

Pesquisa de **avaliação** com os participantes;

Produção do **relatório de resultados**;

Análise de possível **renovação do contrato**;

Reuniões de **feedback**.



“

Eu tenho mais concentração
e mais tranquilidade.
Me sinto mais relaxado e mais leve.
Agora dou mais valor à vida e a tudo
que existe neste mundo.

Michel, 14 anos

Estou mais relaxada e 100% focada em
meus objetivos. Me sinto muito feliz e
com mais disposição para tudo.

Carol, 16 anos

”



Obrigado!

  yesartedeviver
ARTEDEVIVER.ORG.BR
yes@artedeviver.org.br