AÇÃO DE FORMAÇÃO

Terapias de 3ªGeração e *Mindfulness* – A sua Aplicabilidade na Redução do Stress, Ansiedade e Dor Crónica

Cada vez mais as exigências pessoais, familiares e profissionais a que nos impomos e nos são impostas diariamente, tornam a nossa vivência uma fonte de stresse, ansiedade e medo. A correria diária, as múltiplas responsabilidades, assim como as condições, relações e contextos laborais condicionam a nossa vida e contribuem para que, muitas vezes, seja difícil viver com alegria, equilíbrio e paz. Áreas laborais como a intervenção social exigem de nós uma grande capacidade de gestão da mente, resolução de problemas, autocontrolo e foco, bem como o recurso a estratégias adequadas e eficazes de redução de stresse e ansiedade.

O Mindfulness constitui um poderoso instrumento de potenciação dos nossos recursos internos para a criação e consolidação das melhores condições para fazer face também a esses desafios da nossa vivência.

A descoberta e aplicação das Terapias de 3ªGeração revela-se como um poderoso instrumento na melhoria da nossa qualidade de vida e na redução de quadros de stress, ansiedade e dor crónica.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Terapias de 3ª Geração e Mindfulness;
2. Terapias de 3ª Geração e Stresse;
3. Terapias de 3ª Geração e Ansiedade;
4. Treino e Exercícios práticos de Terapias de 3ª Geração e Mindfulness

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o que são as Terapias de 3ªGeração;
- Adquirir Competências e Técnicas de Mindfulness, gestão da Mente, redução de Stress, ansiedade e dor crónica;
- Adquirir competências e treino de resolução de problemas;

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Privilegia-se o uso de metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal: método expositivo, interrogativo e ativo com recorrência a técnicas como exposição, tempestade de iseias, simulação, estudo de casos, dinâmicas de grupo e exercícios práticos.

DIAS **03 e 04 de abril de 2017**

HORÁRIO 9h30 às13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO **17h**

LOCAL **Serviços Centrais do Politécnico de Portalegre**

INSCRIÇÃO Associados/as da EAPN Portugal: **35€** // Não associados/as: **55€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações de intervenção social e organismos públicos

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados/as da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

FORMADORA **Sofia Rodrigues**.

Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta e Formadora. Licenciada em Psicologia, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Em 2004 desenvolveu a sua formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na área de prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes, pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce a sua atividade em clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, nas mais variadas problemáticas (depressão/estados depressivos, ansiedade/stress/ataques de pânico, dificuldades relacionais/conjugais, dificuldades de comunicação/assertividade, autoestima/imagem, luto, sexologia clínica, entre outras). Pós-Graduada em Terapia de Casal e em Sexologia Clínica. Formadora na área da Psicologia e Saúde - Ansiedade, Stress, Depressão, Estilos de Comunicação, Luto, Autoestima, Psicoterapia de 3ª Geração (Mindfulness, Técnicas de Respiração e Meditação). Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao dia 29 de Março para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre
Rua de Olivença, 15 | 7300-149 Portalegre
Tel: 245 202407 | portalegre@eapn.pt

Promotor