

# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» Bem-estar emocional na infância e juventude: como gerir emoções

No quotidiano em que os desafios urgem, trabalhar com as crianças e jovens para promover o seu bem-estar emocional, capacitando-os de ferramentas para desenvolver a sua inteligência emocional, torna-se uma premissa para todos quanto lidam com esta população. Para além disso, desenvolver a própria inteligência emocional, separar papéis pessoais e profissionais e gerir os “tornados emocionais e contextuais” em que se vive, torna-se uma prioridade na vida de todos nós.

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Competências emocionais: o que são?
2. Desafios emocionais e contextuais. O que a realidade nos traz?
3. Qual o meu papel na gestão emocional de crianças e jovens.
4. Forças e vulnerabilidades: Como ultrapassar os obstáculos emocionais que não controlo?
5. Inteligência emocional: como avaliar e desenvolver?
6. Estratégias de identificação e gestão emocional.
7. Empatia, motivação e comunicação: pilares da inteligência emocional.
8. Estratégias e dilemas da comunicação assertiva na abordagem emocional de crianças e jovens.
9. Estudo de casos.

#### OBJETIVO GERAL

Dotar os/as participantes de conhecimentos para identificar competências e vulnerabilidades emocionais de si e dos outros. Desenvolver ferramentas e estratégias para a gestão emocional de crianças e jovens.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver estratégias de gestão emocional de crianças e jovens;
- Desenvolver ferramentas potenciadoras da própria inteligência emocional.

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias ativas e demonstrativas, com apresentação de casos práticos Avaliação contínua e sumativa individual. Outros critérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico, domínio de aprendizagens.

**DIAS** 14 de fevereiro de 2024

**HORÁRIO** 9h30 - 13h00 | 14h00 - 17h30

**DURAÇÃO** 7 horas

**LOCAL** Núcleo Distrital de Évora

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal **20€** // Não associados/as **30€**

**PÚBLICO-ALVO** Interventores sociais de ONG, Organismos Públicos e outros interessados

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**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** Carla Dias Costa

Licenciada em psicologia clínica e mestre em motivação humana pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, doutorada em terapia familiar pela Faculdade de Psicologia e Ciências Educação da Universidade de Coimbra e Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Fez ainda pós-graduações em neuropsicologia e acolhimento terapêutico, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada e em psicopatologia da criança e do adolescente. Já trabalhou no serviço de neuropsicologia do Hospital Júlio de Matos e no Hospital Egas Moniz e no serviço de terapia familiar do Hospital Sant Pau, em Barcelona.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Link para a ficha de inscrição:

<https://docs.google.com/forms/d/15AlsoFbalkOdelmTBrrYmoCjxfVvz1inh7L-0leIZ14/edit>

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou numerário.

As inscrições são limitadas a **25 participantes** e devem ser realizadas até ao próximo dia **7 de fevereiro**.

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Évora

Urbanização Vila Lusitano, Rua Frei José Maria Évora, n.º 25

Telefone: 967084555 | [evora@eapn.pt](mailto:evora@eapn.pt)

