

OFICINA DE PRÁTICA E CONHECIMENTO

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

18 e 20 de março de 2024. Online (Plataforma Zoom)
9h30m - 12h30m

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.

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

- Avaliação das necessidades emocionais dos contextos em que trabalham;
- Desafios, ferramentas, obstáculos e oportunidades do próprio e do contexto;
- Desenvolver estratégias de gestão emocional de crianças e jovens;
- Desenvolver ferramentas potenciadoras da própria inteligência emocional.

Conteúdos programáticos

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

Metodologia

Metodologias ativas e demonstrativas, com apresentação de casos práticos.

Dinamizadora/ 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.

Duração

6 horas.

Destinatários/as

Interventores/as sociais de ONG, Organismos Públicos e outros/as interessados.

Inscrições

Gratuitas para associados/as da EAPN Portugal e 10€ por pessoa nas restantes inscrições. Deverão ser formalizadas até ao próximo dia 14 de março, através do [formulário de inscrição](#).

Crítérios de seleção

Ordem de receção das inscrições e prioridade às pessoas inscritas provenientes do distrito de Viseu (limite máximo de 30 participantes).

Informações

EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Viseu

E-mail: viseu@eapn.pt

Telemóvel: 967 084 614