

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Comunicação Consciente, Assertividade e Gestão de Tempo

"A comunicação está presente em todas as áreas e momentos da nossa Vida e pode assumir várias formas. Esta forma de comunicar influencia a qualidade da relação que temos connosco e com os outros! A dificuldade em expressar sentimentos e necessidades de forma adequada contribui para uma baixa autoestima e está na base das dificuldades relacionais em variadas dinâmicas: familiares, conjugais, profissionais, de amizade. Saber comunicar e pedir de forma Assertiva, Consciente e Não Violenta é um requisito fundamental para potenciar o estabelecimento de relações mais saudáveis, construtivas e genuínas! Relacionada com a forma como comunicamos encontramos a capacidade de gerir o nosso tempo de forma positiva e eficaz. É pois vital, aprender a gerir o nosso tempo, colocando a nossa intenção e ação no que é prioritário e verdadeiramente importante para a nossa Felicidade!"

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1. Autoestima:** Conceito de Autoestima; Relação entre Autoestima, Comunicação e Gestão de Tempo; Estratégias para desenvolver uma autoestima positiva; O papel dos nossos pensamentos e emoções; Aceitação e Responsabilização; Apreciação e Reconhecimento Pessoal
- 2. Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta:** Saber dizer NÃO; Estilos de Resposta em Comunicação (Resposta passiva, agressiva e assertiva); Dificuldades presentes no ato de comunicar; Comunicação Consciente e Não Violenta; Etapas da Comunicação Consciente e Não Violenta (Observação, Sentimento, Necessidade, Pedido); Como comunicar melhor? Exercícios práticos de Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta
- 3. Gestão de Tempo:** Noções e Características; Análise Crítica da utilização do tempo; Planeamento e organização do tempo: modelos e técnicas; Desperdiçadores de tempo; Estratégias práticas para uma melhor gestão do tempo

OBJETIVO GERAL/ESPECÍFICOS

- Conhecer e compreender o conceito de Autoestima, a sua relação com a Comunicação Consciente e a Gestão de Tempo e integrar estratégias eficazes e práticas para o desenvolvimento de uma Autoestima positiva.
- Conhecer e compreender os conceitos de Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta e os diferentes estilos de resposta em comunicação (Resposta Passiva, Resposta Agressiva, Resposta Assertiva);
- Integrar e praticar Estilos de Resposta Assertiva e aprender a comunicar de forma Consciente e Não Violenta.
- Integrar modelos e técnicas de Planeamento e Organização do Tempo;

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Método expositivo, interrogativo e ativo. Uso de diferentes técnicas (simulação, exposição, estudo de casos, tempestade de ideias, exercícios práticos, dinâmicas de grupo. Avaliação através da Formulação de Perguntas/Observação/Participação, treino prático de competências e conhecimentos.

DIAS: 05 e 06 de Março

HORÁRIO 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO 14 horas

LOCAL Serviços Centrais do Politécnico de Portalegre

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de ONG's 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 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. Experiência em contexto hospitalar destacando os serviços de queimados e poli-traumatizados. Em 2004 desenvolveu formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes, pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, em 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, Gestão de Tempo, Estilos de Comunicação/Comunicação Consciente e Não Violenta, Luto, Autoestima, Psicoterapia de 3ª Geração (Mindfulness, Compaixão, Técnicas de Respiração e Meditação).

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 próximo dia 01 de Março para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre

Rua de Olivença, 15, 7300-149 Portalegre

Tel: 245 202 407 | Fax: 245 202 408 | portalegre@eapn.pt

