

# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» Conhecer e Intervir no Luto

“Quem não gostaria de ter uma varinha mágica que nos permitisse simplesmente acordar um dia e perceber que a dor já não vive dentro de nós?

A vida é repleta de desafios, de mudanças inesperadas, de surpresas....e nem sempre se revela como nós sonhamos ou perspetivamos. Um dia acordamos e de repente a nossa realidade mudou. É o mundo que desaba à nossa frente, é o chão que tende a fugir dos nossos pés.

Saber identificar, viver e ultrapassar de forma positiva um processo de luto permite melhorar a nossa qualidade de vida e dá-nos a força, a coragem e a confiança para seguir em frente. Seja uma separação efetiva, a morte de alguém que nos é querido, uma perda ou mudança de trabalho...Qualquer que seja a causa do luto ou por dor emocional, se estivermos preparados tudo é mais fácil.”

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Conhecer e compreender a dinâmica do Luto, nas suas vertentes e características principais;
2. Identificar as diferentes fases do Luto;
3. Distinguir entre Luto Normal e Luto Patológico;
4. Avaliar a necessidade de ajuda e intervenção no processo de Luto
5. Adquirir competências para melhor saber prevenir e intervir em processos de Luto, nos diferentes contextos e faixas etárias;

---

### OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da ação os formandos deverão ser capaz de:

- Adquirir e utilizar conhecimentos e técnicas de como intervir no Luto em contexto pessoal e organizacional;
- Dotar os participantes de ferramentas úteis para a intervenção na temática do Luto;

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Formação de caráter teórico prático, com recurso ao método expositivo, ativo e interrogativo.

Serão desenvolvidas em equipa, dinâmicas e exercícios que permitam aos formandos adequar a aplicação dos conteúdos à sua realidade pessoal e profissional, de acordo com os seus contextos.

# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

**DIAS 07 e 08 de Novembro de 2016**

**HORÁRIO** 10h às 13h00 e das 14h às 17h

**DURAÇÃO** 12h

**LOCAL:** Serviços Centrais do Politécnico de Portalegre

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **30€** // Não associados/as: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos e dirigentes de organizações de intervenção social, ONG's e Organismos Públicos

**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** 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).

**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 02 de Novembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre

Rua de Olivença, nº 1 7300-149 Portalegre

Tel: 245 202 407 | E-mail: [portalegre@eapn.pt](mailto:portalegre@eapn.pt)

Promotor



DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Qualificação pessoal  
CIÊNCIAS EMPRESARIAIS  
Gestão e administração  
Emprego e empreendedorismo