



AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» TERAPIA DO RISO – Uma ferramenta na promoção da saúde e do bem-estar

A terapia do riso produz efeitos benéficos ao nível físico, psicológico e social, comprovados em vários estudos científicos. Estes benefícios alcançam-se através de exercícios de riso e de técnicas de relaxamento. Esta formação irá permitir conhecer a melhor forma de aplicar esta ferramenta juntos dos diferentes públicos. Porque rir é um assunto sério, venha aprender com as experientes terapeutas do riso Hermínia e Maria!

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O que é a Terapia do Riso
2. As bases e os benefícios desta ferramenta
3. O Riso e o Humor como ferramentas – quando e como aplicar
4. Desenvolvimento de uma Sessão de Terapia do Riso

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enquadrar a temática do riso;
- Explorar as bases neuropsicológicas do riso;
- Compreender os benefícios biopsicossociais do riso;
- Promover a utilização adequada do humor e das sessões de terapia do riso;
- Refletir sobre os diferentes contextos e públicos em que se pode aplicar a terapia do riso;
- Identificar a estrutura de uma sessão de terapia do riso;
- Experimentar exercícios de riso;
- Demonstrar competências de participação numa sessão de riso grupal;
- Experimentar os benefícios promovidos pelo riso.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologia ativa e colaborativa, de exposição e interação.

Avaliação através do nível de envolvimento e participação; Recolha de feedbacks e testemunhos.

DIA 27 de outubro de 2018

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

DURAÇÃO 6 horas

LOCAL Instalações do Núcleo Distrital da Guarda | Guarda

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **15€** // Não Associados: **25€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos, Dirigentes e colaboradores de organizações com respostas sociais; Membros de equipa de projetos de intervenção social; Técnicos com intervenção direta com grupos sociais vulneráveis; Educadores e professores; Estudantes e investigadores da área social.

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.

FORMADORAS

Maria Hermínia Barbosa | Terapeuta do Riso, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária, Mestre em Comunicação em Saúde, Docente na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda

Maria Miguel Barbosa | Terapeuta do Riso, Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Pós-graduada em Neuropsicologia Clínica, Coach de Desenvolvimento Pessoal.

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 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 26 de outubro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Rua Dr. Francisco dos Prazeres, N.º 3, 2º Esq. | 6300-690 Guarda

Tlf: 271 227 506

guarda@eapn.pt

