



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: 17 e 18 de setembro de 2018

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

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL instalação do Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal na Rua do Jornal Ala Esquerda 20 em Beja

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

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.. 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 13 de setembro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Beja

Rua do Jornal Ala Esquerda, 20 | 7800-301 Beja

telefone: 284325744 fax: 284325745 e-mail: n.beja@eapn.pt

