

# WORKSHOP



## Comunicação não violenta e assertividade: como melhorar a nossa forma de comunicação?

8 MAIO | 2017

17:00H - 18:00H

A comunicação está presente em todas as áreas e momentos da nossa Vida e pode assumir várias formas... esta forma de comunicar influencia e está intimamente ligada à qualidade da relação que temos connosco e com os outros!

A dificuldade em expressar os nossos sentimentos, pensamentos ou pontos de vista de forma adequada contribui para uma baixa autoestima e está na base de inúmeras dificuldades relacionais nas suas mais variadas dinâmicas... familiares, conjugais, profissionais, de amizade, entre outras. Contrariamente, saber comunicar de forma Assertiva é um requisito fundamental para potenciar o estabelecimento de relações mais saudáveis, construtivas e genuínas!

### Local:

Instalações do Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal | Rua do Jornal Ala Esquerda, 20, Beja

### 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 dos quais de destacam os serviços de queimados e poli traumatizados. Pós-Graduada em Terapia de Casal e em Sexologia Clínica. Formadora na área da Psicologia e Saúde.

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Gratuita e Obrigatória

|                  |                        |  |  |
|------------------|------------------------|--|--|
| <b>Nome</b>      |                        |  |  |
| <b>Profissão</b> |                        |  |  |
| <b>Entidade</b>  |                        |  |  |
| <b>Morada</b>    |                        |  |  |
| <b>Telefone</b>  | <b>Fax</b>             |  |  |
| <b>E-mail</b>    | <b>Página Internet</b> |  |  |

### Enviar Ficha de Inscrição para:

Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal  
Rua do Jornal Ala Esquerda 207800-301 Beja

Telefone: 284 325 744 | Fax: 284 325 745 | [n.beja@eapn.pt](mailto:n.beja@eapn.pt)

Organização:

