

# 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: 24 e 25 de setembro**

**HORÁRIO** 9:30 às 13:00 e das 14:00 às 17:30

**DURAÇÃO 14 horas**

**LOCAL** Núcleo Distrital de Aveiro da EAPN Portugal | Estr. Nova do Canal, n.º 111, R/C Dto., 3800-236 Aveiro

**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 15 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 18 de setembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Aveiro

Estr. Nova do Canal, n.º 111, R/C Dto., 3800-236 Aveiro

T: 234 426 702 | Email: [aveiro@eapn.pt](mailto:aveiro@eapn.pt)

