

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO



Mindfulness e Terapias de 3ª Geração: sua aplicabilidade e intervenção na redução do stress, ansiedade e dor crónica

Cada vez mais as exigências pessoais, familiares e profissionais a que nos impomos e que nos são impostas diariamente tornam a nossa vivência uma fonte de stresse, ansiedade e medo. A correria diária, as múltiplas responsabilidades, assim como as condições, relações e contextos laborais condicionam a nossa vida e contribuem para que, muitas vezes, seja difícil viver com alegria, equilíbrio e paz. Áreas laborais como a intervenção social exigem de nós uma grande capacidade de gestão de mente, resolução de problemas, autocontrolo e foco, bem como o recurso a estratégias adequadas e eficazes de redução de stresse e ansiedade. O *Mindfulness* constitui um poderoso instrumento de potenciação dos nossos recursos internos para criação e consolidação das melhores condições para fazer face também a estes desafios da nossa vivência.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. A importância do Mindfulness e das Terapias de 3ª Geração na Gestão de Mente e na capacidade de Resolução Ativa de Problemas.
2. Relação entre a prática de Mindfulness e a redução de estados de stress, ansiedade, depressão e dor crónica.
3. Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stress e ansiedade.

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o que são Terapias de 3ª Geração.
- Adquirir competências nas terapias de 3ª Geração, gestão de mente, redução de stress, ansiedade e dor crónica.
- Adquirir competências e treino de resolução de problemas.
- Treino e exercícios práticos de Mindfulness e Terapias de 3ª Geração.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Privilegia-se o uso de metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal: método interativo e expositivo, com treino de competências. Avaliação contínua de pergunta-resposta entre formador e formandos; realização de exercícios práticos durante a sessão.

DIAS 20 e 21 de fevereiro de 2017

HORÁRIO 09.30h às 12.30h e das 14h00 às 17.00h

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Associação de Solidariedade Social da Freguesia de Abraveses | Quinta das Regadas de Baixo, Abraveses

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos e Dirigentes de IPSS, associações, fundações, misericórdias, mutualidades, cooperativas; Técnicos de Apoio Social de organismo públicos, Técnicos da Saúde, Investigadores, Desempregados licenciados, Estudantes de mestrado.

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 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 17 de fevereiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Viseu
Rua César Anjo Lote 12, R/C F | 3510-153 VISEU
Telefone: 232468472 | Telemóvel: 914777792 | viseu@eapn.pt

