



## ~ V CICLO DE WORKSHOPS PARA A QUALIFICAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS ~

A EAPN Portugal/Núcleo Distrital da Guarda dinamiza pelo quinto ano consecutivo um Ciclo de Workshops de curta duração para a abordagem de práticas ligadas à qualificação das organizações sociais. Estes workshops pretendem ser um espaço de partilha de ideias e experiências, mas também de atualização de conhecimentos e aquisição de competências práticas ligadas aos processos de melhoria das organizações sociais e intervenção junto dos grupos sociais mais vulneráveis.

### Destinatários

Dirigentes, Técnicos e colaboradores das organizações sociais; técnicos de projetos de intervenção social; educadores e professores; técnicos de organismos públicos que trabalhem na intervenção social; outros agentes com destaque na intervenção social do distrito da Guarda.

### Condições de Participação

Inscrições: envio de ficha de inscrição preenchida para o email [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt) até 2 dias antes da realização de cada Workshop. É dada prioridade de participação aos Associados da EAPN Portugal. As inscrições são sempre limitadas a 25 pessoas.

Preço: Associados EAPN Portugal \_ 10€ / Não Associados \_ 15€

Pagamento: O pagamento deverá ser efetuado por cheque, dinheiro e/ou transferência bancária, junto do Secretariado, no dia de cada Workshop. O recibo segue posteriormente via e-mail.

A cada participante é entregue um Certificado de Participação se completar a totalidade de duração do respetivo Workshop.

### Organização

# WORKSHOP "MINDFULNESS"

20 fevereiro 2018

09h30 – 13h00 / 14h30 – 17h30

Junta de Freguesia de Santa Maria | Manteigas

Para que o hoje seja o amanhã que procura e o ontem que perdeu, a resposta é... Mindfulness!

## Objetivos

---

- Desenvolver competências técnicas e práticas de mindfulness
- Compreender o conceito e os princípios do Mindfulness;
- Conhecer as vantagens do Mindfulness;
- Adotar atitudes Mindful no quotidiano.

## Conteúdos Programáticos

---

- Mindfulness: Definição de conceitos
- Atitudes Mindful
- Estratégias de Mindfulness: redução de estados emocionais negativos e promoção do bem-estar

## Dinamizadora

---

**Patrícia Arrais** | Formadora e Psicóloga, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos. Tem um Mestrado pela Universidade de Coimbra, curso de Mindfulness e Certificação em Coaching e em PNL. Para além de fazer Psicoterapia com crianças, adolescentes e adultos, também trabalha na área social com públicos multidessafiados, desenvolvendo o seu trabalho em parceria com instituições e organizações do terceiro sector.

## Inscrição

---

Inscrições até 16 de fevereiro para os contactos da EAPN Portugal/Núcleo Distrital da Guarda através da Ficha de Inscrição em Anexo.

## Parceria



Iniciativa + Social:  
AFACIDASE  
Instituto de Educação Infantil  
SCM Manteigas

## Apoio



Junta de Freguesia  
de Santa Maria



## ~ V CICLO DE WORKSHOPS PARA A QUALIFICAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS ~

### Ficha de Inscrição

### Workshop "Mindfulness" \_Manteigas

NOME \_\_\_\_\_

CARTÃO DE CIDADÃO / BILHETE DE IDENTIDADE \_\_\_\_\_ / NIF \_\_\_\_\_

MORADA \_\_\_\_\_

CP E LOCALIDADE \_\_\_\_\_

CONTACTO TELEFÓNICO PESSOAL \_\_\_\_\_

CONTACTO DE E-MAIL PESSOAL \_\_\_\_\_

INSTITUIÇÃO QUE REPRESENTA \_\_\_\_\_

CARGO / PROFISSÃO \_\_\_\_\_

CONTACTO TELEFÓNICO DA INSTITUIÇÃO \_\_\_\_\_

CONTACTO DE E-MAIL DA INSTITUIÇÃO \_\_\_\_\_

ASSOCIADO EAPN PORTUGAL SIM \_\_\_ / NÃO \_\_\_

FORMA DE PAGAMENTO: NUMERÁRIO \_\_\_ / CHEQUE \_\_\_ / TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA \_\_\_

RECIBO EM NOME DE: INDIVIDUAL  / INSTITUIÇÃO  \_ NIF para o recibo: \_\_\_\_\_

*Todos os dados da Ficha de Inscrição são de preenchimento obrigatório. A ficha de inscrição pode ser fotocopiada.*

Enviar Ficha de Inscrição devidamente preenchida até dia 16 de fevereiro para: [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)