# 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.

A descoberta e aplicação das Terapias de 3ª Geração revela-se como um poderoso instrumento na melhoria da nossa qualidade de vida e na redução de quadros de stress, ansiedade e dor crónica.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

***Mindfulness*** **e Terapias de 3ªa Geração**: O que é o *Mindfulness e as Terapias de 3ºGeração*?; A importância do *Mindfulness* e das *Terapias de 3ª Geração* na Gestão de Mente e na capacidade de Resolução Ativa de Problemas; Efeitos da Prática de *Mindfulness*; Relação entre a prática de *Mindfulness* e a redução de estados de stresse, ansiedade, depressão e dor crónica.

**Terapias de 3ª Geração e *Stresse***: O que é o stresse? Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stresse; Causas e mecanismos de suscetibilidade ao stresse; Sintomatologia e consequências do stresse; Prevenção, redução e gestão do stresse; Erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stresse e ansiedade; Treino de resolução de problemas; Aplicabilidade prática das Terapias de 3ª Geração na redução de quadros de *stress*.

**Terapias de 3ª Geração e Ansiedade**: O que é a ansiedade? Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento da ansiedade; Sintomatologia da ansiedade; Prevenção e gestão das seguintes problemáticas – ataques de pânico, fobias, perturbação obsessiva-compulsiva, ansiedade generalizada, stresse pós-traumático; Estratégias de intervenção e redução da ansiedade; Aplicabilidade prática das Terapias de 3ª Geração na redução de quadros de ansiedade.

**Treino e exercícios práticos de *Mindfulness* e Terapias de 3ª Geração.**

## OBJETIVOS

- Compreender o que são as Terapias de 3ª Geração; Adquirir competências e técnicas de *Mindfulness*, gestão de mente, redução de stress, ansiedade e dor crónica; Adquirir competências e treino de resolução de problemas; Praticar exercícios 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: métodos expositivos, interrogativo e ativo com recorrência a técnicas como exposição, tempestade de ideias, simulação, estudo de casos, dinâmicas de grupo e exercícios práticos.

Promotor

**DIAS** **24 e 25 Outubro**

**HORÁRIO** **10h00 - 13.00h / 14.00h - 17.00h**

**DURAÇÃO** **12 horas**

**LOCAL** EAPN **Viana do Castelo – Rua Salvato Feijó - Torre "*Active Center*", 1º Andar Loja AA Viana do Castelo**

**INSCRIÇÃO** **Associados da EAPN Portugal: 30€ / Outros formandos não associados da EAPN Portugal: 50€**

**PÚBLICO-ALVO** **Dirigentes e equipas técnicas de instituições da área social públicas ou privadas / outros interessados**

**ÁREA DE FORMAÇÃO** **762 Trabalho Social e Orientação**

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** **Contínua / de actualização**

**FORMA DE ORGANIZAÇÂO** **Formação presencial.**

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** **Associados/as da EAPN Portugal // Número de ordem de recepção da inscrição**

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** **Presença em pelo menos 80% do total da duração da acção**

**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. 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, Stresse, Depressão, Estilos de Comunicação, Luto, Auto-estima, Psicoterapia de 3.ª Geração (*Mindfulness*, Técnicas de Respiração e Meditação). Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** **Ficha de Inscrição em anexo**

**As inscrições são limitadas a 18 participantes e devem ser realizadas até ao dia 20 Outubro 2016 para:**

**Correio electrónico:** vianadocastelo@eapn.pt

EAPN Viana do Castelo – Rua Salvato Feijó - Torre *Active Center* - 1º Andar Loja AA Viana do Castelo
Telefone: 258817034

**Após confirmação da sua inscrição e da efectiva realização da acção de formação**, o pagamento pode ser efectuado por transferência bancária, numerário ou cheque (á ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação)

Promotor

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA