



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Mindfulness, Estratégias de Redução e Intervenção no Stress e Ansiedade

Cada vez mais, as exigências pessoais, familiares e profissionais que nos impomos e que nos são impostas diariamente tornam a nossa vivência uma fonte de stress, 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 stress 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

Mindfulness: O que é o Mindfulness?; A importância do Mindfulness 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 stress, ansiedade e depressão.

Stress: O que é o stress?; Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stress; Causas e mecanismos de suscetibilidade ao stress; Sintomatologia e consequências do stress; Prevenção, redução e gestão do stress; Erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stress e ansiedade; Treino de resolução de problemas.

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, stress pós-traumático; Estratégias de intervenção e redução da ansiedade.

OBJETIVOS

- Adquirir competências e técnicas de Mindfulness, gestão de mente, redução de stress e ansiedade.
- Adquirir competências e treino de resolução de problemas.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Privilegia-se o uso de metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal: métodos expositivo, interrogativo e ativo com recorrência a técnicas como exposição, tempestade de ideias, simulação, estudo de casos, dinâmicas de grupo e exercícios práticos.

DIA: 15 de novembro de 2016

HORÁRIO 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO 7h

LOCAL Núcleo Distrital de Braga da EAPN Portugal | Rua Ana Teixeira da Silva, n.º 34, 1º Esq., Real, 4700-251 Braga

INSCRIÇÃO Associados/as da EAPN Portugal: **20€** // Não associados/as: **30€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos(as) superiores, diretores(as) técnicos(as), coordenadores(as) de entidades de/com intervenção social. Outros profissionais.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Número de ordem de receção da ficha de inscrição// Associado da EAPN Portugal

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

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, Stress, Depressão, Estilos de Comunicação, Luto, Autoestima, 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 // 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 14 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 4 de novembro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga

Rua Ana Teixeira da Silva, n.º 34, 1º Esq., Real, 4700-251 Braga

Telefone: 253 331 001 // E-mail: braga@eapn.pt

