



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» MINDFULNESS NA ÁREA SOCIAL: ESTRATÉGIAS PARA UMA INTERVENÇÃO MAIS EFICAZ - PARTE II

Esteve presente na primeira edição desta formação? Quer aprofundar mais a prática do Mindfulness?

Não esteve presente mas já tem as noções básicas sobre Mindfulness e quer vir praticar e partilhar a experiência?

Nesta edição da formação vamos dar primazia à prática do Mindfulness. Os conceitos teóricos já foram apreendidos, pelo que dedicaremos apenas uma pequena percentagem de tempo à sua revisão. As restantes horas serão dedicadas à prática.

---

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Mindfulness: os conceitos na prática
2. Atitudes Mindful no quotidiano
3. Prática de meditação Mindful

---

#### OBJETIVO GERAL

Desenvolver competências técnicas e práticas de base mindful com vista à promoção de uma intervenção mais focada nas soluções e competências pessoais.

---

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar o conceito e os princípios do Mindfulness;
- Conhecer as vantagens do Mindfulness a nível pessoal;
- Adotar atitudes Mindful na prática profissional do quotidiano.

---

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias de formação participativas e ativas, meditação e exercícios práticos. Avaliação do envolvimento e participação nas dinâmicas e exercícios.

**DIAS 24 e 31 de outubro de 2017**

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

**DURAÇÃO** 14h

**LOCAL** Escola Superior de Tecnologia e Gestão – Instituto Politécnico da Guarda

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **35€** // Não Associados/as: **55€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos e dirigentes de organizações de intervenção social e organismos públicos com intervenção direta junto de públicos vulneráveis.

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados/as 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** **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.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

**As inscrições devem ser remetidas via e-mail e após confirmação da 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 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 20 de outubro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

E-mail: [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)

