



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

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

Mindfulness | 'mɪn(d)ʃ(ʊ)lnəs/ (Nome)

1. Qualidade ou estado de estar consciente, atento/a a algo
2. Estado mental adquirido aquando do foco no momento presente, enquanto calmamente se adquire consciência e aceitação de sentimentos, pensamentos, sensações corporais
3. Técnica terapêutica

A definição de Mindfulness despertou a sua curiosidade? Ótimo. Nesta formação para além de compreender o conceito, adquirir noções práticas, e compreender o porquê da eficácia desta estratégia terapêutica (e não só), também descobrirá a importância da curiosidade.

---

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Mindfulness: Definição de conceitos
- Âmbitos de aplicação: particularidades da sua aplicação na área social
- Atitudes Mindful
- Estratégias de Mindfulness: redução de estados emocionais negativos e promoção do bem-estar

---

#### 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

- Compreender o conceito e os princípios do Mindfulness;
- Conhecer as vantagens do Mindfulness na área social;
- Adotar atitudes Mindful na prática profissional do quotidiano.

---

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

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

**DIAS 20 (3ª feira) e 26 (2ª feira) de setembro de 2016**

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

**DURAÇÃO** 14h

**LOCAL** Sala 66 da 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** 762 – Trabalho Social e Orientação

**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 multidesafiados, 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 15 de setembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Largo Paço do Biu, N.º 19 | 6300-592 Guarda

Tel: 00351 271 227 506 | Fax: 00351 271 227 507 | E-mail: [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)

