



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» **Mindfulness, Estratégias de redução e intervenção no stress e na ansiedade**

O stress é um acontecimento inevitável na existência humana e emerge em diferentes contextos laborais. Como causas de stress no trabalho surgem as condições de trabalho, as relações no trabalho, o conflito e a ambiguidade das funções, a estrutura e o ambiente da organização, a sobreposição trabalho-família, o desenvolvimento da carreira profissional e a natureza do posto de trabalho, pelo que a intervenção no controlo do stress pode ser desenvolvida com recurso a diferentes estratégias.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. A importância do Mindfulness na Gestão de Mente e na capacidade de Resolução Ativa de Problemas;
2. Relação entre a prática de Mindfulness e a redução de estados de stress, ansiedade e depressão;
3. Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stress;
4. Causas e mecanismos de suscetibilidade ao stress;
5. Erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stress e ansiedade;
6. Prevenção e gestão das seguintes problemáticas: Ataques de Pânico; Fobias; Perturbação Obsessiva-compulsiva; Ansiedade Generalizada; Stress Pós-Traumático.;

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 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: método interativo e expositivo, com treino de competências. Avaliação contínua de pergunta-resposta entre formador e formandos; realização de exercícios práticos durante a sessão.

DIAS 14 de abril de 2016

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

DURAÇÃO 7h

LOCAL Serviços Centrais do Politécnico de Portalegre

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações de intervenção social e organismos públicos

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 Sofia Rodrigues.

Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta e Formadora. Licenciada em Psicologia, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. 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 3ª Geração (Mindfulness, Técnicas de Respiração e Meditação)

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 20 participantes e devem ser realizadas até ao dia 11 de abril para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre

Rua de Olivença, 15 | 7300-149 Portalegre

Tel: 245 202407 | portalegre@eapn.pt

