

# Webinars

## EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO

Não volte costas à formação  
Estamos online.



### **Gestão do Stress na Relação Educativa ou Parental através da Comunicação Consciente”**

Educar é em si um enorme desafio, seja no exercício da parentalidade, seja ao nível da relação pedagógica. Quando se tem a intenção de educar sem punir e construindo uma relação de conexão baseada na atenção positiva, afeto e presença, uma ferramenta muito útil para agir congruentemente com essa intenção é a Comunicação Não-Violenta (CNV). A CNV é uma ferramenta que permite desbloquear relações pautadas por agressividade, acusações e/ou ameaças e passar para uma comunicação com autenticidade, assertividade e promotora da paz. Por esse motivo, esta forma de comunicação está em franca expansão pelo mundo, ao nível da educação formal e informal e é tão útil aplicada ao contexto da relação parental e/ou pedagógica pautada pelos princípios da disciplina positiva e da educação consciente/mindful.

Por outro lado, os tempos que vivemos, marcados por diversos desafios colocados pela pandemia, são em si mesmos também fatores de stress que esgotam os nossos recursos para comunicar de forma construtiva, pelo que o treino das ferramentas da comunicação não violenta será especialmente útil neste contexto.

#### **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

1. Desafios da educação e da parentalidade em tempos de pandemia
2. - Gestão do stress na relação parental ou pedagógica
3. - Pilares da Parentalidade e Educação Positiva e Consciente
4. - Pilares e Componentes da CNV
5. - Comunicar na relação parental/pedagógica a partir da CNV: comunicar conscientemente, receber com empatia e expressar raiva.
6. - Questões relativas ao uso da Força na CNV

#### **OBJETIVOS**

- Ajudar a estabelecer uma relação educativa ou parental positiva e consciente em situações de stress acrescido, a partir de um modelo de comunicação não-violenta.

- Conhecer os princípios e componentes da Comunicação Não Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg
- Reconhecer a importância de aplicar a CNV no exercício da Parentalidade e da Educação
- Desenvolver estratégias de aplicação prática da CNV na promoção da Parentalidade e Educação Positiva

#### **FACILITADORA**

**Sónia Araújo**- Fundadora & CEO na M`BE- Mindful Butterfly Effect. Terapeuta sexual / Sexóloga clínica. Especialista em Psicologia Clínica e de Saúde; Psicologia da Educação, Psicologia Comunitária e Sexologia.

Psicóloga clínica cognitivo-comportamental com especialização em terapias de terceira geração. Pedagoga. Pós- Graduação em Parentalidade e Educação Positiva. Formação em avaliação e intervenção com crianças e adolescentes. Treino avançado em Inteligência emocional. Facilitadora certificada de Parentalidade Mindful, consciente e positiva. Docente na VI Pós-graduação em sexologia clínica. Formadora acreditada pelo IEFP nas áreas de organização do sistema educativo, pedagogia experimental, práticas de avaliação do rendimento escolar e práticas de educação para a saúde.

**Destinatários:** Pais, Educadores, Professores, Técnicos de Educação, técnicos de intervenção com crianças e jovens, técnicos de CPCJ e todos os interessados no tema.

**Local:** o webinar será dinamizado por videoconferência através da plataforma Zoom

**Data e horário:** 26 e 30 de abril das 10.00 às 13.00h

**Equipamento necessário:** computador com câmara e microfone

**Inscrição:** Associados/as da EAPN Portugal: Gratuito / Não Associados/as: 10€

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 22 de abril, através do preenchimento do formulário disponível em: <https://forms.gle/wcGXT1bX1UQj7q4A9>

**Critérios de seleção:** Prioridade a associados da EAPN Portugal/ Entidades do Distrito de Bragança / Nº de ordem de receção da inscrição

A sessão será gravada, pelo que a sua inscrição pressupõe a autorização para a gravação.

**Organização**

