



# 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.

**DIAS:** 6 de maio de 2016

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

**DURAÇÃO** 7h

**LOCAL** Núcleo Distrital de Aveiro da EAPN Portugal | Estrada Nova do Canal, n.º 111, R/C Dto., Vera Cruz, 3800-236 Aveiro

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

**PÚBLICO-ALVO** Profissionais que desenvolvem trabalho social

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** 1. Prioridade a associados/as da EAPN Portugal // 2. Prioridade às candidaturas provenientes do distrito de Aveiro // 3. 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. 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.