



## **Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta**

A comunicação está presente em todas as áreas e momentos da nossa Vida e pode assumir várias formas... esta forma de comunicar influencia e está intimamente ligada à qualidade da relação que temos conosco e com os outros! A dificuldade em expressar os nossos sentimentos e necessidades de forma adequada contribui para uma baixa autoestima e está na base de inúmeras dificuldades relacionais nas suas mais variadas dinâmicas... familiares, conjugais, profissionais, de amizade, entre outras. Contrariamente, saber comunicar e pedir de forma Assertiva, Consciente e Não Violenta é um requisito fundamental para potenciar o estabelecimento de relações mais saudáveis, construtivas e genuínas!

### **Objetivos Gerais:**

- Conhecer e compreender os conceitos de Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta;
- Aprender a dizer Não;
- Conhecer os diferentes estilos de resposta em comunicação (Resposta Passiva, Resposta Agressiva, Resposta Assertiva);
- Integrar e praticar Estilos de Resposta Assertiva;
- Aprender a comunicar de forma Consciente e Não Violenta.

### **Conteúdos:**

- Assertividade;
- Saber dizer NÃO;
- Estilos de Resposta em Comunicação (resposta passiva, resposta agressiva, resposta assertiva);
- Dificuldades presentes no ato de comunicar;
- Comunicação Consciente e Não Violenta;
- Etapas da Comunicação Consciente e Não Violenta (observação, sentimento, necessidade e pedido);

- Como comunicar melhor?
- Exercícios práticos de Assertividade, Comunicação Consciente e Não Violenta;

**Metodologia:**

- Métodos Pedagógicos – expositivo, interrogativo e ativo;
- Técnicas Pedagógicas – simulação, exposição, tempestade de ideias e exercícios práticos.

**-Dinamizador(a):** 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 destacando os serviços de queimados e politraumatizados. Em 2004 desenvolveu formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes, pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, em 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, Gestão de Tempo, Estilos de Comunicação/Comunicação Consciente e Não Violenta, Luto, Autoestima, Psicoterapia de 3ª Geração (Mindfulness, Compaixão, Técnicas de Respiração e Meditação).

**-Destinatários:** Técnicos e Dirigentes de ONG's e Organismos Públicos;

**-Local:** Por videoconferência, através da plataforma Zoom;

**-Data e horário:** 23 de julho (10h30 – 12h30) e 27 de Julho (10h30 – 12h30) – Duração de 4h;

**-Inscrições:** Gratuitas, mas deverão ser formalizadas obrigatoriamente até ao próximo dia 21 de julho, através do preenchimento do [formulário de inscrição](#), que poderá ser fechado antecipadamente caso se exceda o limite máximo de inscritos;

**-Critérios de seleção:** Ordem de receção das inscrições (limite máximo de 30 participantes); Será dada a prioridade aos inscritos provenientes do distrito de Viseu

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

**-Organização:**