



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» O reconhecimento dos limites pessoais na educação e acompanhamento de crianças e jovens

Vivemos grandes desafios pessoais, profissionais e sociais. O ritmo de vida acelerado e pouco tempo para investir em relacionamentos de qualidade, geram mal-entendidos, conflitos, frustrações, desconforto entre as pessoas. Tendencialmente presta-se mais atenção ao que nos separa do que ao que nos une. Quer crianças quer adultos estão em *overload* de tarefas, obrigações e exigências e é dada pouca disponibilidade ao que dizemos estar no topo das prioridades. Pede-se e aceita-se mais tarefas e responsabilidades sem pensar se faz sentido ou não, se somos capazes de assumi-las ou nas possíveis consequências. Sentimos e pensamos: “sou sempre eu a fazer tudo”, “eles não levam nada a sério”, “não percebem que é importante”... Desrespeitamos os nossos limites e os dos outros, por desconhecimento ou porque não sabemos transmiti-los assertivamente para que sejam respeitados, sem desrespeitar os outros. É o propósito desta formação dirigida a técnicos sociais, pais, professores que trabalhem com crianças e adolescentes: definir limites pessoais e gerais e expressá-los de modo consciente e assertivo, de maneira a ser ouvido(a) e criar um ambiente educativo harmonioso, respeitador e responsável.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição de limites pessoais
2. Definição e tipos de consequências
3. Empatia e escuta
4. Formas de expressão e comunicação assertiva

---

### OBJETIVO GERAL

Adquirir um maior conhecimento sobre os limites pessoais e uma maior assertividade na comunicação dos mesmos. Identificar os limites dos outros para criar uma comunicação construtiva em lugar de destrutiva.

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover o autoconhecimento e o respeito pelo outro
- Identificar limites pessoais e gerais
- Comunicar de maneira clara e assertiva
- Conhecer a diferença entre consequências e castigos
- Diferenciar tipos de consequências

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologia de ensino não-formal, com momentos expositivos, mas principalmente vivencial. Reflexões guiadas, atividades lúdico-didáticas e exercícios de autodescoberta e expressão, que permitam a cada participante tirar as suas próprias conclusões e aprendizagens.

**DIA 24 de janeiro de 2019**

**HORÁRIO** 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

**DURAÇÃO 7 horas**

**LOCAL** Auditório da Sede da EAPN Portugal | Rua Costa Cabral, 2368, 4200-218 Porto

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

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos e dirigentes de ONG's 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 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 Vanessa Agra.**

Coach Educativo e de Liderança, e doutorada em Astrofísica. Apaixonada pelo desenvolvimento e potencial humano, desde 2014 dinamiza ações de desenvolvimento pessoal e organizacional, sessões de acompanhamento individual e de formação com público-alvo diverso. É co-fundadora do projeto educativo e de parentalidade "Asas de Arco-Íris". Este projeto pretende dotar professores, pais e técnicos educativos com as ferramentas pessoais de auto-conhecimento e de liderança pessoal e educativa que lhes permitam encontrar respostas personalizadas e adequadas a cada realidade e a cada momento.

**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 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 21 de janeiro de 2019 para:**

EAPN Portugal/Núcleo Distrital do Porto  
Rua das Taipas, 83, R/C Porto  
Telefone: 22 2086061 | [porto@eapn.pt](mailto:porto@eapn.pt)

