

Clube ACT(IN): Descubre o que te move

2024/2025

FACILITAÇÃO	<p>O clube será facilitado por Carolina Crispim e Joana Jacinto.</p> <p>Carolina Crispim-Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia de Coimbra em 2003, mestrado em Necessidades Educativas Especiais. Possui formação em terapias de terceira geração, especialização avançada em Terapia da Aceitação e Compromisso e formação em Mindfull Self-compassion: Auto-compassão e Atenção plena. Formadora certificada pelo IEFP e pelo Conselho Científico-pedagógico da Formação Contínua. É desde 2018 consultora de percurso profissional na Câmara Municipal de Cascais, psicóloga clínica e formadora na área da diversidade e inclusão. Autora do jogo de tabuleiro (IN) Tour: Na rota da Autodescoberta, uma ferramenta para a promoção do autoconhecimento.</p> <p>Joana Jacinto-Licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa desde 2014, mestre na mesma área. Praticante e com formação em Mindfull Self-compassion: Auto-compassão e Atenção plena, pela Psikcontacto. Consultora de percurso profissional na Câmara Municipal de Cascais desde 2021, com experiência em âmbito clínico e educativo desde 2016.</p>
LOCAL	Agrupamentos de Escolas do Concelho de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	8 sessões de 90 minutos, com periodicidade semanal
DESTINATÁRIOS	Jovens a frequentar o ensino secundário
ENQUADRAMENTO	<p>A vida é um percurso com oportunidades, incertezas e obstáculos, alguns que desejamos e outros que nos dão vontade de fugir. Num período em que há um aumento considerável dos desafios para a saúde mental dos jovens, importa desenvolver ferramentas de promoção da resiliência e do sentimento de realização pessoal e profissional.</p> <p>Por outro lado, a investigação demonstra que na adolescência há um grande foco de tempo e esforço em descobrir e esclarecer sobre quem são como pessoas (shiner et al, 2021), podendo por vezes surgir dificuldades com a autoapresentação, autoconsciência, vergonha, medo de rejeição e de serem vistos de forma indesejada (Gilbert & Irons, 2008). Trata-se de uma fase de significativas transformações biológicas e emocionais, sendo recomendado o desenvolvimento de iniciativas de baixa intensidade, orientadas para o desenvolvimento pessoal e bem-estar global.</p> <p>Neste sentido pretende-se, com recurso ao jogo, explorar a flexibilidade psicológica para lidar com os desafios do mundo escolar e profissional, através de três pilares: autoconhecimento, contacto com o momento presente e compromisso para a mudança.</p>
OBJETIVOS	Pretende-se promover o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, da disponibilidade para novas experiências e desafios, da curiosidade, autonomia e autorregulação dos jovens. Por outro lado, pretende-se facilitar o contacto com a experiência interna (pensamentos, emoções e sensações) e com o contexto onde o jovem se insere de forma compassiva e contribuir para uma ativação comportamental alinhada com os seus valores.

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a literacia sobre o funcionamento da mente humana.• Explorar formas de promoção da flexibilidade psicológica.• Utilizar ferramentas de autoconhecimento que permitem clarificar os seus principais valores e os objetivos que os mobilizem para a ação.• Aprender competências para lidar com obstáculos internos e externos.• Concretizar um plano de ação alinhado com os valores e objetivos individuais.
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• I- Quem somos nós e porque estamos aqui?• II- Constrói o teu bilhete de viagem: escolhe o que é importante e dá sentido e olha para ti próprio.• III- Explora as três apps internas que geram as emoções. Descobre o teu lado observador.• IV- Será que tudo o que fazemos funciona para nos aproximar do que importa? Descobre a tua flexibilidade psicológica• V- Escolhe o que te é importante e descobre o poder do presente• VI- Como lidar com uma mente tagarela.• VII- Cultiva uma mente sábia, corajosa e amiga.• XII- Chegada à meta do jogo.
METODOLOGIAS	Metodologia teórico-prática, exercícios experienciais.