

Oficina Formativa

19 janeiro 2022

FORMADORA	<p>Carolina Crispim</p> <p>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 na unidade de Saúde + e desde 2003 formadora na área da inclusão de pessoas com deficiência e/ou doença mental. Autora do jogo de tabuleiro (IN) Tour: Na rota da Autodescoberta, uma ferramenta para a promoção do autoconhecimento.</p>
LOCAL	Cidade das profissões de Cascais- mapa
CALENDARIZAÇÃO	19, 26 de janeiro, 2 e 9 de fevereiro- 14h30 – 16h30
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	Conhecer as competências chave da flexibilidade psicológica, facilitar o contacto com a nossa experiência interior e com o contexto profissional e pessoal de forma compassiva e promover uma ativação comportamental que vá no sentido de objetivos profissionais e pessoais autovalorizados.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conhecimentos Básicos sobre os fundamentos teóricos da Terapia da Aceitação e compromisso (ACT). • Conhecer os mecanismos cerebrais que regulam as emoções. • contactar com o modelo ACT da (in)flexibilidade psicológica. • Conhecer estratégias para abordar a (in)flexibilidade psicológica. • Utilizar ferramentas de autoconhecimento que permitam clarificar os valores e os objetivos profissionais que sejam orientadores de uma ação comprometida. • Aprender as competências compassivas para lidar com os obstáculos internos e externos • Concretizar um plano de ação comprometido com os valores e objetivos individuais.
CONTEÚDOS	<p>I. Contextualismo Funcional:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Função e eficácia da resposta b) O papel da linguagem e da cognição <p>II- Terapia da Aceitação e compromisso (ACT):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) O evitamento experiencial na resolução de problemas b) Enquadramento da inflexibilidade psicológica e o seu impacto na qualidade de vida e nos percursos de empregabilidade. c) Exploração dos 6 processos de flexibilidade psicológica: desfusão cognitiva, valores, Eu observador, Aceitação, Ação comprometida, contacto com o momento presente.

	<p>d) Desenho do plano de ação comprometida que reflita os valores, objetivos e as ações.</p> <p>III- Competências de autocompaixão:</p> <p>a) Perspetiva evolucionária da cognição e emoção.</p> <p>b) Sistema de regulação emocional.</p> <p>d) Autocompaixão como resposta multidimensional aos obstáculos internos e externos: mitos, origens.</p> <p>e) Contacto com o momento presente com autocompaixão .</p> <p>IV- Exploração do Jogo (IN) Tour: Na rota da autodescoberta Exploração das competências de flexibilidade psicológica e autocompaixão</p>
METODOLOGIAS	Metodologia teórico-prática, exercícios experienciais.