



WORKSHOP

Respiração consciente: A saúde no dia-a-dia

Este workshop teórico e prático com uma duração total de 9 horas, em formato online, dotará os participantes de conhecimentos e ferramentas simples e práticas para a promoção da saúde e bem-estar.

A vida é uma constante de momentos de stress, mas também de prazer. A **consciência sobre a respiração**, bem como a sua alteração consciente, permite uma **regulação emocional**, promotores de autorregulação e, assim, de bem-estar e saúde física e emocional.

Os trabalhos desenvolvidos inicialmente por **Wilhelm Reich** e mais tarde por **Gerda Boyesen** tinham como principal objetivo proporcionar o reencontro da capacidade do ser humano em equilibrar o seu próprio corpo a sua própria energia, seus pensamentos e emoções.

Sabemos agora que corpo não é meramente um objeto inanimado, sem consciência: ele sente, aprende, disciplina-se e tem a capacidade de expressar os conflitos emocionais (através da postura, da respiração, das expressões faciais, alterações na voz, etc).

O presente workshop convida o formando a uma **nova consciência na sua auto-responsabilidade** sobre o seu processo interno de manutenção da saúde e do bem-estar. Empregando aspetos técnicos e vivenciais, esta formação propõe-se capacitar os participantes para a **compreensão e vivência dos seus recursos internos** com base nas psicoterapias corporais.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

<i>Gerais</i>	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a dinâmica física enquanto resposta emocional;• Desenvolver competências de auto-ajuda a partir de ferramentas da psicoterapia corporal;• Capacitar o formando com ferramentas de autorregulação;• Potenciar a consciência corporal e emocional;• Reconhecer os limites corporais e emocionais;
<i>Específicos</i>	<ul style="list-style-type: none">• Experienciar Consciência corporal, o movimento e a respiração;• Reconhecer os limites corporais individuais e a sua relação emocional no contexto pessoal e profissional;• Estimular a sua própria capacidade autorregulação como potencial de cura através do uso das ferramentas apreendidas, no contexto pessoal, no dia-a-dia.

DURAÇÃO	9h	MODALIDADE DA FORMAÇÃO	Formação inicial
----------------	----	-------------------------------	------------------

FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO	Formação à distância em sessões síncronas
-----------------------------------------	-------------------------------------------

IDIOMA UTILIZADO	Português
-------------------------	-----------

DESTINATÁRIOS	
<i>Público-alvo</i>	Público geral
<i>Perfil de Entrada</i>	Público geral
<i>Requisitos de acesso</i>	Ter acesso a um computador com ligação à internet e a aplicação ZOOM instalada.
<i>Crítérios de seleção dos formandos</i>	Ordem de inscrição Existência de vagas
<i>N.º de formandos</i>	Min 8 – Max 15

DATAS	28 de Outubro de 2021 (semanalmente às quintas-feiras)	HORÁRIO SESSÕES SÍNCRONAS	das 18h30 às 20h (1h30 por sessão)
--------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	
Sessão 1	Apresentação e Dinâmica de Grupo.
Sessão 2	Respiração consciente: " Vivo do ar que respiro"
Sessão 3	Consciência corporal - " As partes e o todo"
Sessão 4	Movimento consciente " Onde estou? Para onde quero ir?"
Sessão 5	Limites "Quais são os meus limites?"
Sessão 6	Partilha e fecho

FORMADORA	Filipa Coutinho
------------------	------------------------



- Licenciada em Fisioterapia na Escola Superior de Vale do Sousa;
- Formada em Medicina Tradicional Chinesa pelo Instituto Português de Naturopatia;
- Frequência no Curso de Master na Escuela de Osteopatia de Madrid.
- Curso de Especialização em Psicoterapia Corporal Integrativa (a frequentar)

BIBLIOGRAFIA

- Boyesen, G. (1986). *Psique e Soma*. São Paulo: Summus
- Mendes, M. (2011) O corpo no processo terapêutico. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online] v. 21, n. 4
- Rego, R. (2014). *Deixa vir...* São Paulo: Axis Mundi.
- Reich, W. (1998). *Análise do caráter*. São Paulo: Martins Fontes.

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Será utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo. Serão desenvolvidas 6 sessões síncronas com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos.

EMISSÃO DE CERTIFICADOS

CERTIFICADO IPPC: Os formandos terão acesso a um certificado de participação emitido pelo Instituto Português de Psicoterapia Corporal.

CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação	Momentos	Incidência	Instrumentos/ Métodos
Avaliação diagnóstica	Antes da ação	Sobre os conhecimentos prévios e expectativas	Balanco de expectativas
Avaliação do Processo Formativo	No final do curso	Sobre o conteúdo lecionado	Reflexão face às expectativas e ao desenvolvimento pessoal
		Sobre a qualidade da ação e grau de satisfação dos intervenientes	Questionário de avaliação da ação a formadores/as e de satisfação a formandos/as
Acompanhamento Pós-Formação	Após a formação	Sobre o grau de satisfação com os conhecimentos e competências desenvolvidos	Questionário de satisfação sobre os conhecimentos e competências desenvolvidos e suas aplicações práticas

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações audiovisuais, documentação em suporte digital, publicações temáticas, bibliografia.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM.

INSCRIÇÕES

Data limite de inscrição	22 de Outubro de 2021, inclusive.
Formalização da inscrição	https://www.ippc.pt/produto/workshop-respiracao-consciente/

INVESTIMENTO

Pagamento único	95€ (IVA incluído)
<i>Poderá adquirir alguns módulos de forma individual pelo valor de 30€/sessão. Envie e-mail para ippc@ippc.pt</i>	
Forma de pagamento	Transferência bancária IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26
	Via site IPPC: <ul style="list-style-type: none"> • MbWay; • Referência Multibanco; • Cartão de Crédito.
Validação de inscrição	<ul style="list-style-type: none"> • As inscrições só serão validadas após a receção, via e-mail, da confirmação do pagamento por parte do IPPC. • Em caso de desistência, antes ou durante o Workshop, não haverá lugar a reembolso do valor pago.



NOTAS FINAIS

NÃO É PERMITA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.

A inscrição no curso pressupõe a aceitação de todas as condições apresentadas neste documento, bem como no Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa, os Termos e Condições e a Política de Privacidade do IPPC.

A aceitação dos Termos e Condições do IPPC e, inerentemente dos restantes documentos, apresenta um caráter contratual, confirmado aquando do preenchimento da ficha de inscrição oficial, via plataforma JotForms.

Todos estes documentos serão enviados via e-mail oportunamente.

O pagamento do curso fica sujeito ao valor em vigor à data do mesmo.