

WORKSHOP

Ferramentas de autorregulação

Este workshop teórico e prático com uma duração total de 3 horas, dotará os formandos com conhecimentos/ferramentas da teoria Reichiana e da Psicologia Biodinâmica.

Estas teorias, quando devidamente aplicadas em prática no dia-a-dia, são pilares para uma qualidade de vida integrativa na saúde corporal e emocional, e como tal potenciadoras do desenvolvimento pessoal.

Sabemos que o corpo é dotado de conhecimento, procura por si só, atingir constantemente o equilíbrio (homeostasia), no entanto esse potencial pode ser estimulado através de ferramentas próprias, pensadas e desenvolvidas com base nas Neurociências e nas teorias Neorreichianas.

Este workshop tem como principal foco consciencializar os formandos para a capacidade do corpo de se regular, regenerar e equilibrar utilizando os princípios da de autorregulação. Assim, neste encontro poderá (re)aprender a cuidar da mente e das emoções através de exercícios conscientes, cuidadosamente elaborados e adaptados para necessidades individuais, havendo espaço para acolher a subjetividade e os sentimentos que possam surgir, estimulando o potencial de cura individual.

DATA	18 de Dezembro de 2021	HORÁRIO SESSÕES SÍNCRONAS	das 10h às 13h
-------------	------------------------	----------------------------------	----------------

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

<i>Gerais</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar a autorregulação no dia-a-dia; • Promover consciência corporal na unidade mente-corpo; • Saber o limiar doença-saúde.
<i>Específicos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar o formando com ferramentas de autorregulação; • Melhorar o bem-estar geral; • Capacitar o formando com conhecimento anatômico e fisiológico como base de acesso à autorregulação; • Conhecer o funcionamento do Sistema Nervoso Autónomo como principal sistema de autorregulação.

INFORMAÇÕES GERAIS	
<i>Duração</i>	3h
<i>Modalidade da Formação</i>	Formação inicial
<i>Forma de Organização da Formação</i>	Formação à distância em sessão síncrona
<i>Idioma Utilizado</i>	Português
<i>N.º de formandos</i>	Min 10 – Max 35
<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>Critérios de seleção dos formandos</i>	Ordem de inscrição Existência de vagas

FORMADORA	<i>Filipa Coutinho</i>
------------------	-------------------------------



- 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)

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Consciência corporal como ferramenta de autorregulação
- Autorregulação com base na Anatomia e Fisiologia (Sistema Nervoso Autónomo – Parassimpático e Simpático)
- Respiração como ferramenta de autorregulação

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Esta sessão irá ter uma parte teórica e uma parte experiencial, assim:

- Na parte teórica, será utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo;
- Face à parte experiencial, será utilizado o método ativo, onde os formando terão oportunidade de experienciar a teoria.

Será desenvolvida 1 sessão síncrona com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos.

CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação	Momentos	Incidência	Instrumentos/ Métodos
Avaliação diagnóstica	Antes da ação	Sobre os conhecimentos prévios e expectativas	Balanço de expectativas
Avaliação do Processo Formativo	No final do curso	Sobre a qualidade da ação, grau de satisfação dos intervenientes e cumprimento das expectativas.	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



EMIÇÃO DE CERTIFICADOS

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

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

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

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM.

BIBLIOGRAFIA

- SEELEY, R, STEPHENS, T., TATE P. (2005). Anatomia e Fisiologia. Lisboa: Lusociência.
- REICH, W. (1995) Análise do Caráter. São Paulo: Martins Fontes.
- NAVARRO, Federico. (2013) A somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. Curitiba: Centro Reichiano.
- DAMÁSIO, A (2000) O mistério da consciência. São Paulo: Companhia das Letras



INSCRIÇÕES

Data-limite de inscrição: 10 de Dezembro de 2021, inclusive

Formalização da inscrição através do link

- <https://www.ippc.pt/produto/workshop-ferramentas-de-autorregulacao/>

INVESTIMENTO DO CURSO

Pagamento único: 35€ (IVA incluído)

- Em caso de desistência, antes ou durante o Workshop, não haverá lugar a reembolso do valor pago.

FORMA DE PAGAMENTO

Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26

Através do site www.ippc.pt é disponibilizado o pagamento: referência multibanco, mbway e cartão de crédito.

VALIDAÇÃO DE INSCRIÇÃO

As inscrições só serão validadas após a receção, via e-mail, da confirmação do pagamento por parte do IPPC.

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 carácter 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.