

### WORKSHOP

### Os 5 sentidos e a relação emocional

Este workshop tem como principal foco dotar os formandos de ferramentas de intervenção, capacitando-os de uma visão mais integrativa do conceito corpo-mente, permitindo um aprofundamento dos 5 sentidos como mediador da memória emocional, bem como, da importância do respeito pela individualidade e história de cada um.

Cuidar da mente e das emoções através de exercícios conscientes, cuidadosamente elaborados e adaptados para necessidades individuais, permitindo acolher a subjetividade e os sentimentos que podem surgir, estimulando o potencial de cura individual.

Além de potenciar a aquisição de conhecimentos teóricos, este workshop possibilitará uma exploração da consciência, bem como a vivência das emoções corporais através da estimulação dos 5 sentidos.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

<i>Gerais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar os 5 sentidos (visão, tato, audição, paladar e olfato) com as emoções, no contexto pessoal e profissional.</li> <li>Implementar as ferramentas sensoriais como potencial de autorregulação em contexto pessoal e profissional.</li> </ul>
<i>Específicos</i>	<p>No final da sessão o formando, deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experienciar Consciência corporal e sensorial e a respiração;</li> <li>Relacionar os órgãos sensoriais com as emoções, no contexto pessoal e profissional</li> <li>Estimular a sua própria capacidade autorregulação como potencial de cura através do uso de ferramentas sensoriais, no contexto pessoal, no dia-a-dia.</li> <li>Estimular a capacidade autorregulação como potencial de cura através do uso de ferramentas sensoriais, em contexto clínico, em todas as sessões que execute;</li> <li>Conhecer os limites corporais e emocionais;</li> <li>Compreender a dor e a somatização da emoção associados aos 5 sentidos.</li> </ul>

**DURAÇÃO (h)**

5

**MODALIDADE DA  
FORMAÇÃO**

Formação inicial

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO  
DA FORMAÇÃO**

Formação à distância em 2 sessões síncronas

DESTINATÁRIOS	
<i>Público-alvo</i>	Público em geral, especialmente: Psicólogos, Fisioterapeutas, Terapeutas ocupacionais, psicomotricistas, enfermeiros de reabilitação, estudantes nas áreas referidas, outros profissionais de saúde.
<i>Perfil de Entrada</i>	Público em 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 10 - Max 30

CRONOGRAMA			
Sessão	Modo	Data	Horário
1.ª sessão	Síncrona via Zoom	15/01/2022	10h30 às 13h00
2.ª sessão	Síncrona via Zoom	16/01/2022	10h30 às 13h00

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		
Sessão	Conteúdos	Carga horária
1	A prática diária da Consciência Corporal e sensorial	2,5
	Segmentos Reichianos e a relação com o Olfato, paladar, Visão e audição	
	Limites corporais e emocionais e a sua relação com o tato.	
2	A memória corporal e os sentidos – Ferramentas de autorregulação no dia-a-dia	2,5
	Respiração como ferramenta emocional e o seu potencial de cura	

**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)

### METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Será utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo, havendo uso de técnicas de brainstorming e de dinâmicas de grupo.

Serão desenvolvidas 1 sessões síncronas 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 expectativas	Antes da ação	Sobre as expectativas	Balanco de expectativas
Avaliação das Aprendizagens	No final do curso	Sobre o desenvolvimento e resultados de aprendizagem	Reflexão
Avaliação do Processo Formativo	No final do curso	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

### 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**

Boyesen, G. (1986). *Psique e Soma*. São Paulo: Summus.

Lowen, A. (1977). *O Corpo em Terapia*. São Paulo: Summus.

Reich, W. (1933) *Análise do caráter*. - Tradução de Ricardo Amaral do Rego. São Paulo: Martins Fontes

Rego (1993) *Anatomia e couraça muscular do caráter*. Revista Reichiana. v. 2



## **INSCRIÇÕES**

Data limite de inscrição: 07 de Janeiro de 2022, inclusive

Formalização da inscrição através do link <https://www.ippc.pt/produto/os-5-sentidos-e-a-relacao-emocional/>

## **INVESTIMENTO DO CURSO**

Pagamento único:

- 40€ (IVA incluído)
- Em caso de desistência, só haverá lugar a reembolso de 50% do valor pago, quando for comunicada até 07 de Janeiro de 2022 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando, de acordo com os Termos e Condições do IPPC;
- Em caso de desistência no decorrer do curso, o valor pago não será reembolsado.

## **FORMA DE PAGAMENTO**

Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26

Através do site [www.ippc.pt](http://www.ippc.pt) é disponibilizado o pagamento via: 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 PERMITIDA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.**

A inscrição no workshop 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 no momento do pagamento através do site [www.ippc.pt](http://www.ippc.pt), e, inerentemente dos restantes documentos, apresenta um carácter contratual, confirmado aquando do preenchimento da ficha de inscrição oficial, via plataforma JotForms, disponibilizada via e-mail antes do início do workshop.

Todos os documentos que apresentam um carácter contratual podem ser consultados a qualquer momento em [www.ippc.pt](http://www.ippc.pt).