



Valorização das Emoções na Promoção do Envelhecimento Ativo

Curso:

Valorização das Emoções na Promoção do Envelhecimento Ativo



Formador Módulo 1: Ana Mónica Santos

Ana Mónica é Psicóloga educacional, Curso Intensivo "Inteligência Emocional na Escola"; Facilitadora do Programa para o desenvolvimento da inteligência emocional em crianças, jovens e adultos.

Programa MQ

- Aprender a ser Feliz e Coordenadora Nacional do Programa de MQ - Aprender a ser Feliz

Duração:

16 horas

Data de Realização:

6 e 11 de Fevereiro

Destinatários:

Técnicos de Instituições Sociais que trabalham com idosos diariamente



Formador Módulo 2: Fernando Baptista

Professor, Coach e Lider do riso Licenciado em Ciências Religiosas, pela Universidade Católica Portuguesa. Formação internacional de Lider de Yoga do Riso, Risoterapia, Inteligência Emocional.

É presidente da associação MaisFeliz, autor do livro "Sucesso na Escola, Êxito na Vida", autor do projeto capacetes mais feliz com que concorreu ao Teacher Prize.

Objetivo Geral:

Os participantes serão capazes de reconhecer competências socioemocionais e utilizar práticas de risoterapia de forma a contribuir para o bem-estar emocional do sénior e para a valorização desta dimensão na promoção do envelhecimento ativo.

Módulo 1 - 6 de Fevereiro

Estados de humor, regulação e gestão emocional no sénior

Duração:

8 horas

Objetivos Específicos:

- Reconhecer as dimensões do sistema afectivo;
- Identificar as emoções e estados de humor;
- Percecionar as emoções;
- Expressar assertivamente as emoções;
- Utilizar de forma competente as emoções;
- Gerir/Regular as emoções

Módulo 1 - Conteúdos

- A natureza das emoções
- Identificação das emoções
- As diferentes famílias das emoções
- O Vocabulário as emoções
- Os diferentes estados de humor
- A percepção das emoções
- A expressão de emoções
- Tarefas e emoções
- Estratégias de regulação emocional

Módulo 2 - 11 de Fevereiro

Risoterapia

Duração:

8 horas

Objetivos Específicos:

- Reconhecer de forma experimental que o bom humor e a risoterapia contribuem para um aumento do bem estar.
- Produzir efeitos físicos, mentais, emocionais, sociais, vitais extraordinários que tornarão a saúde mais forte e aumentam a resistência ao stress;
- Melhorar a criatividade, inteligência emocional, capacidade de se relacionar melhor;
- Desenvolver a capacidade de comunicar melhor e solucionar conflitos;
- Potenciar um eu mais divertido, positivo e criativo, que contribui para criar um ambiente de trabalho agradável.

Módulo 2 - Conteúdos

- Rir é saudável
- O humor ajuda a rir mais
- Princípios básicos e mecanismos psicobiológicos
- Benefícios e investigações
- Medos e dificuldades
- O humor é ver os três lados de uma moeda
- Criatividade e soluções
- Inteligência múltipla
- Di-lo com Humor: Chaves de uma comunicação eficaz
- Linguagem não verbal
- O poder do pensamento positivo
- Estratégias para produzir e utilizar o humor