

«ENCONTROS COM (A) EDUCAÇÃO» COMUNICAÇÃO CONSCIENTE COM AS CRIANÇAS 13 janeiro 2018

Destinatários: Pais, Professores, Educadores e Profissionais de Saúde

Duração: 180 min. | 10h00-13H00

Inscrição: obrigatória para biblioteca@cm-albergaria.pt, até 11 janeiro

Gratuito e limitado a 25 participantes

APRESENTAÇÃO

O termo "**comunicação**" é tão usual que raramente lhe conferimos a importância que realmente tem. Assumimos naturalmente que comunicar é um processo natural, e até é, mas comunicar de forma empática e assertiva nem sempre é fácil e acessível.

Educar crianças é uma aventura apaixonante, mas uma tarefa desafiante. A forma como se aborda influencia o coração, o interior e a consciência da geração seguinte.

Neste Workshop, dinamizado por **Catarina Parente**, vamos promover a reflexão e o autoconhecimento e, assim, (re)aprender a comunicar conscientemente com as crianças!!!

Que crianças/alunos temos e que educadores/professores queremos ser para educar e comunicar com mente tranquila, com conexão, vivendo cada dia de forma mais consciente?!

OBJETIVOS

Com este workshop pretende-se promover a reflexão e autoconhecimento, abordando áreas como a autoestima, responsabilidade pessoal e social, necessidades emocionais, o diálogo com a criança (comunicação), resolução de conflitos, limites e necessidades.

Pretende-se, ainda, que os educadores/docentes/pais, no final, estejam mais aptos a:

- Compreender/aplicar os princípios da Educação Consciente;
- Identificar focos de conflito (internos e externos);
- Gerir os relacionamentos com o outro (adulto ou criança) de modo mais harmonioso, com mais empatia e presença - a intenção precede a ação;

- Reconhecer padrões de resposta negativos e encontrar alternativas saudáveis, promovendo assim relações onde ambas as partes possam crescer e desenvolver-se positivamente;
- Aprender e desenvolver a linguagem pessoal, adotando estratégias para uma comunicação consciente mais eficaz e orientada;
- Transformar obediência em colaboração. Que todo o comportamento existe para satisfazer alguma necessidade. Perceber o que realmente precisa o meu filho/aluno? (método LASER, identificar as necessidades das crianças/alunos)

CONTEÚDOS

1. Quem sou (e quem quero ser), enquanto educador?

- Definição de intenções (quais são as minhas intenções como educador)
- Que valores praticam um pai ou uma mãe conscientes
- Como identificar as necessidades emocionais (modelo LASER)

2. Autoestima: o sistema imunitário social

- Autoestima e Autoconfiança
- Elogio vs Reconhecimento
- A adolescência o verdadeiro teste à autoestima
- Os 5 focos de uma autoestima saudável

3. Uma comunicação consciente fortalece o bom relacionamento familiar/escolar?

- Linguagem pessoal
- Comunicação consciente | não violenta
- Como dizer não com a consciência tranquila? Como estabelecer limites com consciência? Como utilizar consequências de forma consciente?

4. Dicas mindful para superar os desafios

Birras/ as horas das refeições/ tpc/ hora de ir para a cama/ bullying/ a chegada de um irmão/ divórcio/ agressividade/ computadores, tablets e smartphones/ ansiedade/ conflitos entre irmãos/ as manhas

5. Mindfulness. Como nos podemos sentir bem interiormente como pais e educadores?

- Atitudes de mindfulness | atenção plena
- Prática formal

SOBRE A DINAMIZADORA

Catarina Parente

Facilitadora de Parentalidade Consciente pela EAPPT/LIFE Training e Mikaela Oven, Coach e Master Practitioner de Programação Neurolinguística certificada pela ITA (International Trainers Academy) e LIFE Training.

Licenciou-se em Terapia da Fala, tirando posteriormente o mestrado na área Social.

Atualmente, dedica-se a projetos profissionais relacionados com Educação e Parentalidade Consciente e a Terapia da Fala, nomeadamente facilitação de workshops, assistente nas certificações internacionais do coach Pedro Vieira, sessões de acompanhamento/coaching individual, parental e/ou familiar.

ALBERGARIA
A·VE
LHA