



# Cuido de Mim para Cuidar do Outro

Apresentação Global  
Formação Profissional

**PsicoSoma** 15 anos  
EMOTION TRAINERS FOR EXPERT MINDS

# PsicoSoma

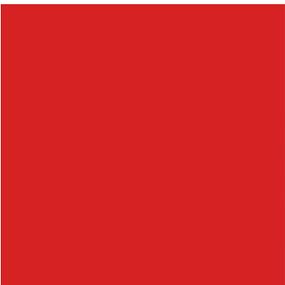


Marca registada em território nacional e internacional.

Entidade certificada pela DGERT.

A PsicoSoma detém as marcas expertMind e ICN Agency.

© 2020 - PsicoSoma



# Quem somos?

A PsicoSoma é um conceito de Formação Profissional, certificada pela DGERT, através do qual desenhamos soluções formativas exclusivas.

Promovemos ainda publicação de livros técnicos, e eventos científicos.

Apresentamos uma larga experiência, de 15 anos, em experiências formativas assentes no desenvolvimento pessoal, psicologia, comportamento e ainda comunicação.

Aliando sempre a neurociência cognitiva aos conteúdos, processos e simulações desenhadas.



Formação Pedagógica  
Inicial de Formadores



Entidade Certificada  
desde 2009



Plataforma de Gestão e  
Comunicação



Emissão de Certificados de  
Formação



FORMAÇÃO DE ESPECIALIZAÇÃO PSICOSOMA - 2020

PsicoSoma 15 anos  
EMOTION TRAINING FOR EXPERT MINDS



## Formação

6 Áreas Certificadas : 50 Cursos

Formação de Formadores - homologado pelo IIEFP.  
eFormador e Professor E-Learning  
Pós-Graduação em NeuroEducação  
Master Course em Neuromarketing



## Editora Técnica

+60 livros editados

Educação, Psicologia, Comunicação, Web  
Marketing, Gerontologia...  
Professores nacionais e internacionais.



## Consultoria Empresarial

Formação On Demand. Consultoria.  
Projetos de formação on demand, consultoria para  
Formação-Ação, Certificação à DGERT, etc...



## Loja E-Commerce

Envios em 48h. Sem portes.  
Livros Técnicos, eventos e ainda inscrições de  
formações tudo à distância de um clique.



## Eventos Científicos

Webinar, Aulas, Simpósios...  
NeuroEduca, AGEIS, Congresso de Neurociência e  
Educação Especial, Aulas abertas, etc...

“”

## Sobre o curso

Seja um cuidador formal e informal com saberes e atitudes necessários para o seu bem-estar nas várias áreas da sua vida.

Consiga o equilíbrio homeostático necessário à prestação de cuidados primários e essenciais à pessoa com dependência.

“”



# Metodologia da experiência

**Curso:** Cuido de Mim para Cuidar do Outro!

**Modalidade de Formação:** Formação profissional continua/  
Aperfeiçoamento e aprendizagem de competências.

**Organização da Formação:** Curso de formação E-Learning

**Destinatários:** Cuidadores formais e cuidadores informais com idades superiores a 30 anos de idade

**Duração do Curso:** 40 horas

10horas Sessões Síncronas - contacto via Zoom

10horas Sessões Assíncronas - vídeos, podcast, leituras, desafios...

20horas de Auto-formação - exercícios, atividades, planos...

**Esta experiência irá ser  
certificada via SIGO  
num total de 40h**



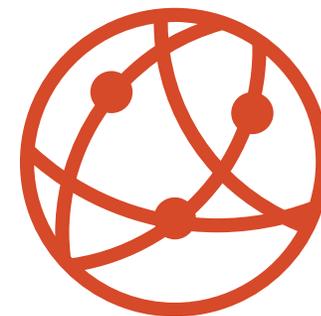
# Objetivos Gerais da experiência

- ✓ Adquirir conhecimentos sobre conceitos básicos na prestação de cuidados primários, bem como de legislação, políticas sociais e recursos sociais.
- ✓ Ter maior consciência de si mesmo, conhecer técnicas de autoreflexão e autocuidados, e a importância do equilíbrio dos corpos físico, mental, emocional, espiritual numa visão sistémica;
- ✓ Saber reprogramar os seus pensamento e atitudes perante a vida; resignificar positivamente os acontecimentos da vida e conhecer técnicas de mudança de perspetiva e dos estados emocionais.
- ✓ Conhecer técnicas para aumentar a sua auto-estima ao tomar consciência das suas Competências, Habilidades e Potencialidades pessoais e canalizá-las para dar o melhor de si enquanto pessoa e prestador de cuidados primários.
- ✓ Perceber a importância de Criar rotinas de alto impacto para alcançar a produtividade, sendo que deverá ser capaz de elaborar um plano de rotinas para uma semana em prol do seu bem estar e um plano de ação pessoal para 3 meses.



# Tópicos Explorados

-  Enquadramento Legal do cuidador formal e informal & Políticas sociais e recursos na sociedade
-  Autoconhecimento para SER e depois FAZER e Ter
-  Reprogramação do Pensamento e atitudes perante a vida
-  Identificar as Competências, Habilidades e Potencialidades nas diversas áreas da vida
-  A Importância de Criar rotinas de alto impacto para alcançar a produtividade e o bem estar



A plataforma colaborativa de apoio à formação



As sessões síncronas ocorrem via



# Conteúdo programático total

## Módulo 1 - Enquadramento Legal do cuidador formal e informal & Políticas sociais e recursos na sociedade

Legislação de enquadramento:

.Lei n.º 100/2019 de 6 de setembro – Aprova o estatuto do cuidador informal.

.Portaria n.º 2/2020 de 10 de janeiro - Regulamenta os termos do reconhecimento e manutenção do Estatuto do Cuidador Informal.

### Políticas sociais e Recursos na comunidade:

.Subsídio de apoio ao cuidador informal no âmbito da Segurança Social.

.Carta social - Site da Segurança Social com respostas sociais de descanso do cuidador PSI, Complemento por dependência, Assistência a terceira pessoa (cadernos da segurança social).

## Módulo 2- Autoconhecimento para SER e depois FAZER e TER

.Ser, Fazer e Ter

.Valores, princípios pessoais

.Hierarquia de Valores

.Objetivos pessoais/propósito de vida/Visão pessoal

- Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

## Módulo 3 - Reprogramação do pensamento e atitudes perante a vida

### a. Fórmula: Pensamento-Sentimentos(emoções)-Ações(comportamentos)-Resultados

. Como os pensamentos condicionam os nossos pensamentos

. Crenças limitantes e Potenciadoras, com lista de crenças

. Afirmações positivas para uma atitude positiva e alteração do discurso interno

. Programação Neurolinguística

. Inteligência Emocional (Resignificação e mudança de estado/ perspectiva)

## Módulo 4 - Identificar as Competências, Habilidades e Potencialidades nas diversas áreas da vida

Metodologia ROSA

- Roda da Vida

Identificação das competências, habilidades e potencialidades

Identificação dos pontos fortes e fracos.

Identificar as habilidades que deve colocar em prática para melhorar as áreas da vida menos desenvolvidas, como, quando e com quem o vai fazer?

Definir quais as habilidades que tem de desenvolver para melhorar as áreas da sua vida e como, quando e com quem o vai fazer?

## Módulo 5 - Importância de Criar rotinas de alto impacto para alcançar a produtividade e o bem estar

- A importância do foco, meditação e mindfulness para o dia a dia.

Definir prioridades e focar no que se tem de bom

Identificar e eliminar os sabotadores pessoais-

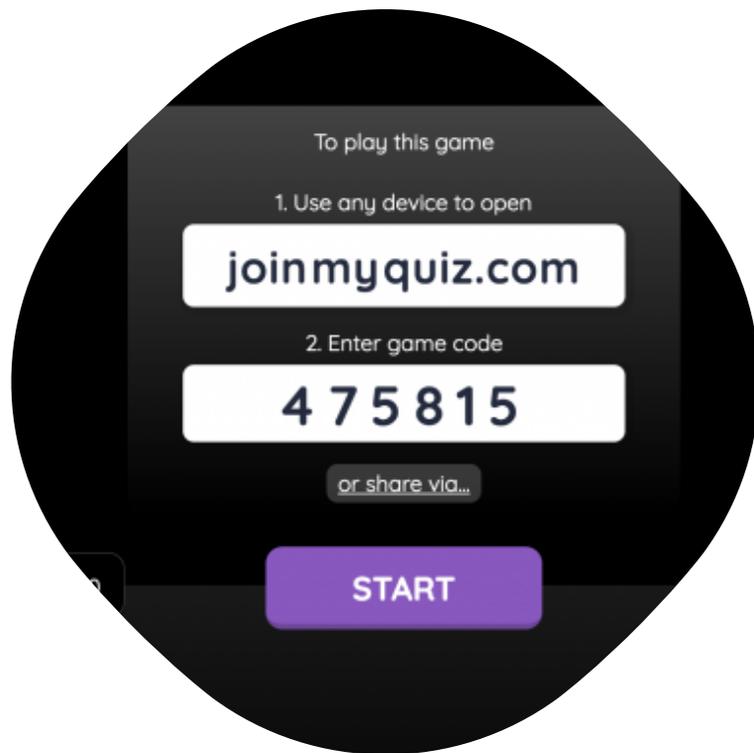
- Definição de um plano de ação semanal com rotinas de alto impacto e alta performance para o bem estar.

- Definição de objetivos SMART para a vida pessoal e trabalho

- Plano de ação para 3 meses.



# Como decorrem as sessões



Ice Breaker  
Conteúdos Teóricos-Práticos  
Reflexões e Desafios



Desafios de reflexão e  
exploração de conceitos  
e casos de sucesso / insucesso



Simulações / Exercícios  
Com apoio da facilitadora

# Facilitadora

## Sandra Marreiros

Licenciada e Mestre em Serviço Social. Exerceu actividade profissional como Assistente social numa Santa Casa da Misericórdia.

Assistente Social durante 16 anos no sistema de Acção Social e Rendimento Social de Inserção da Segurança Social em Lagos.

É coach para o sucesso pessoal e profissional com PNL, Instrutora de Meditação, Yoga e terapeuta de Som.



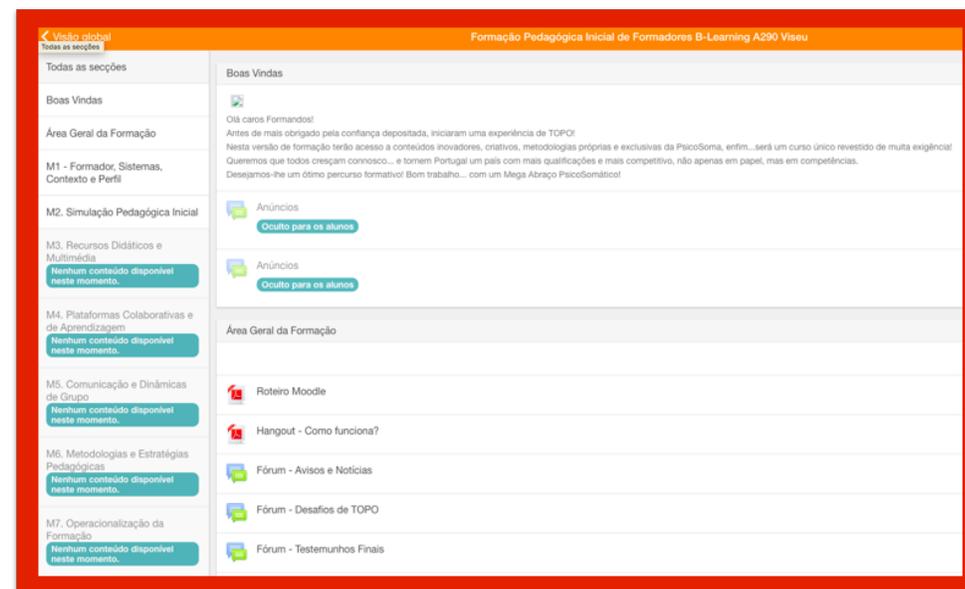
# Plataforma Moodle

## O que pode encontrar

-  Documentos;
-  Vídeos;
-  Podcasts;
-  Fóruns de discussão;
-  Espaço para submissão de tarefas e realização de testes.



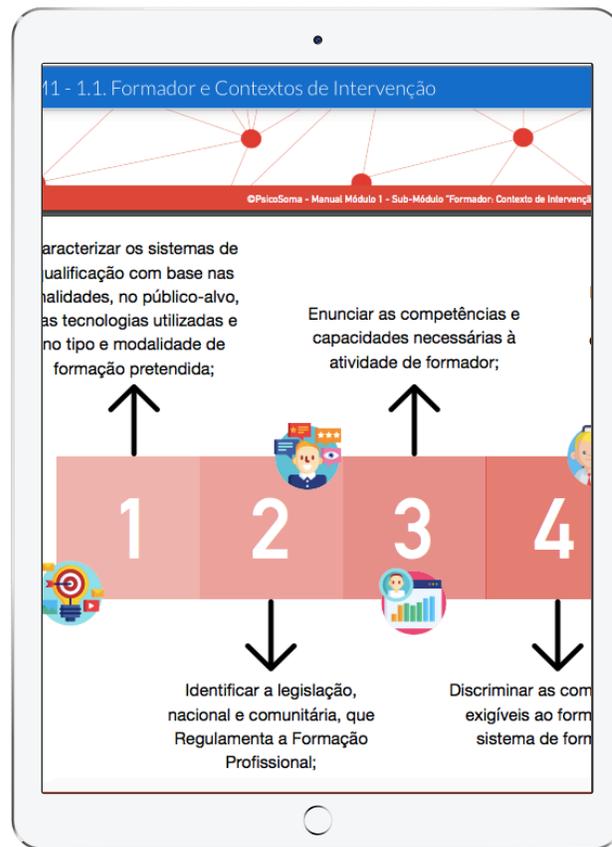
**Artigos : Livros : Relatórios : Vídeos : Podcast**



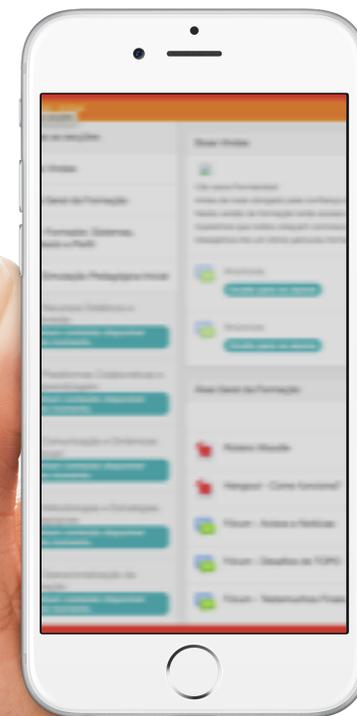
# Acesso em vários dispositivos

# Realização de Tarefas

## Sessões Zoom



## Visualização de Conteúdos



# Infos e Inscrições





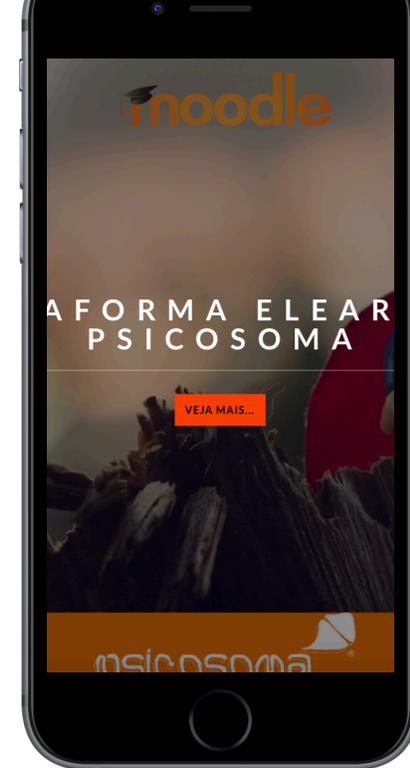
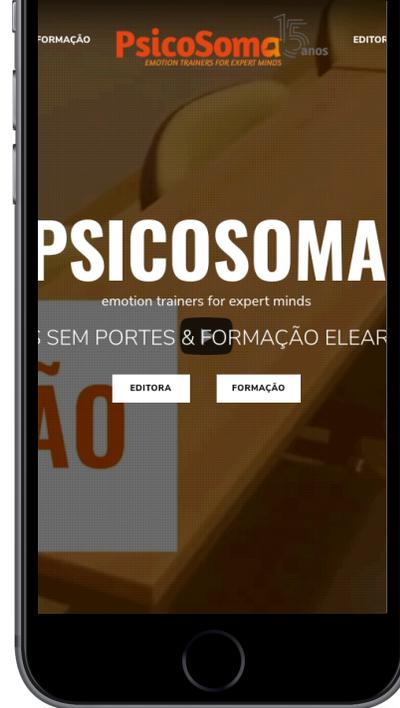
Apenas 79€

## Mais infos

PsicoSoma

Rua Miguel Bombarda, nº36  
3510-089 Viseu - Portugal

+351 232 431 060  
info@psicosoma.pt  
www.psicosoma.pt



**PsicoSoma**<sup>15</sup> anos  
*EMOTION TRAINERS FOR EXPERT MINDS*



**Cuido de Mim para Cuidar  
do Outro**

[www.psicosoma.pt](http://www.psicosoma.pt)