



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

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



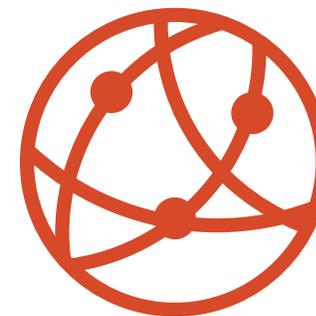
Objetivos Gerais da experiência

- ✓ 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-

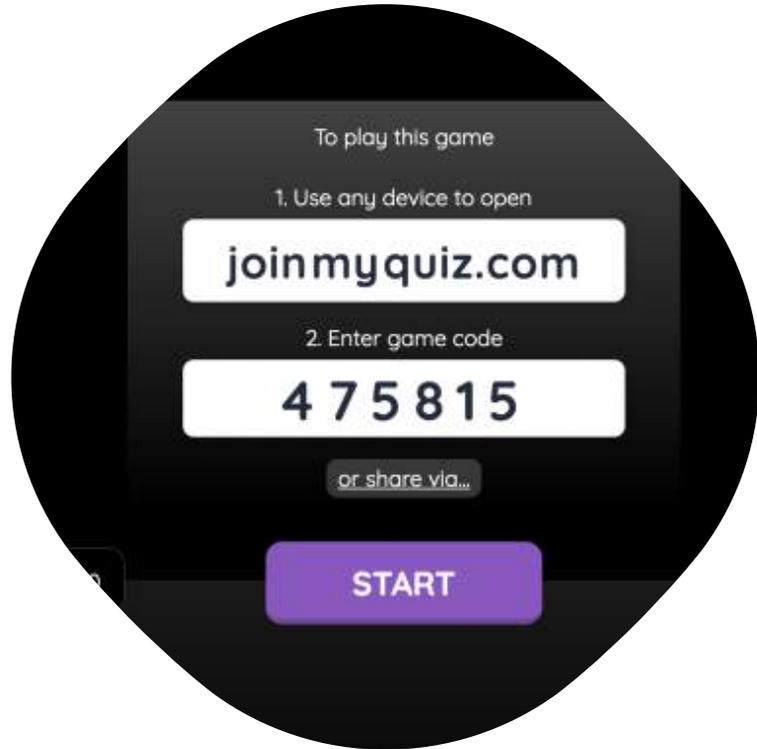
- Definição de um plano de ação semanal com rotinas de alto impacto e alta performance para o bem estar.

- 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.



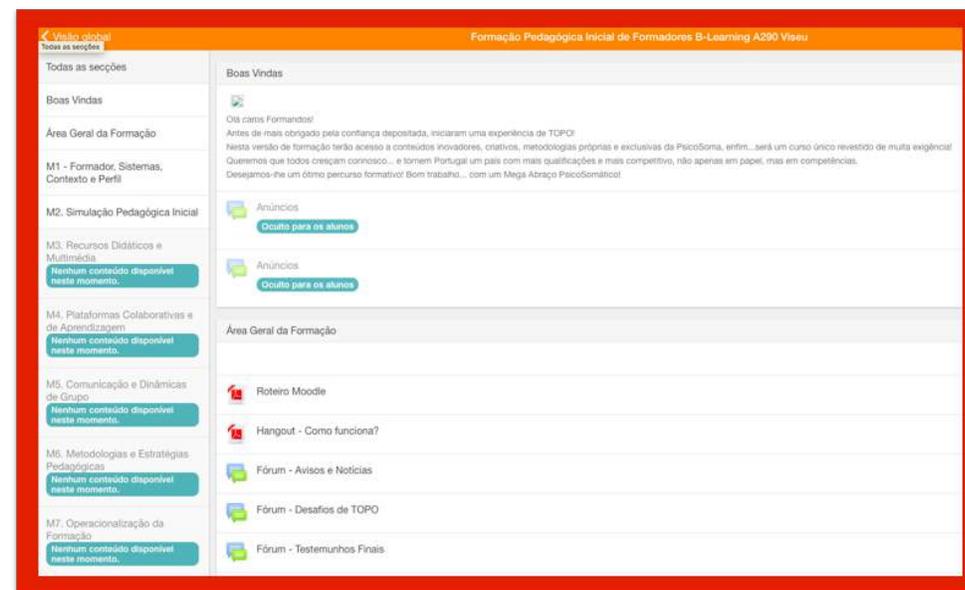
Plataforma Moodle

O que pode encontrar

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



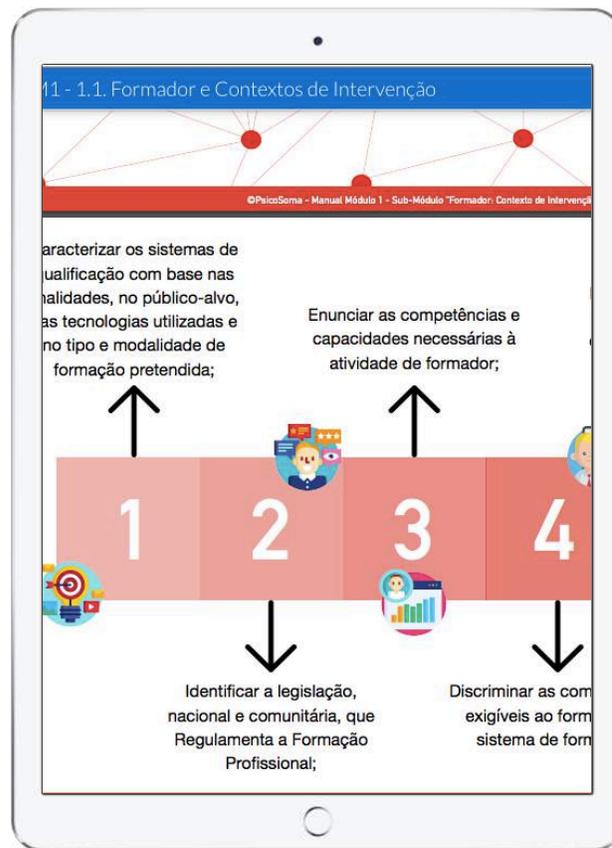
Artigos : Livros : Relatórios : Vídeos : Podcast



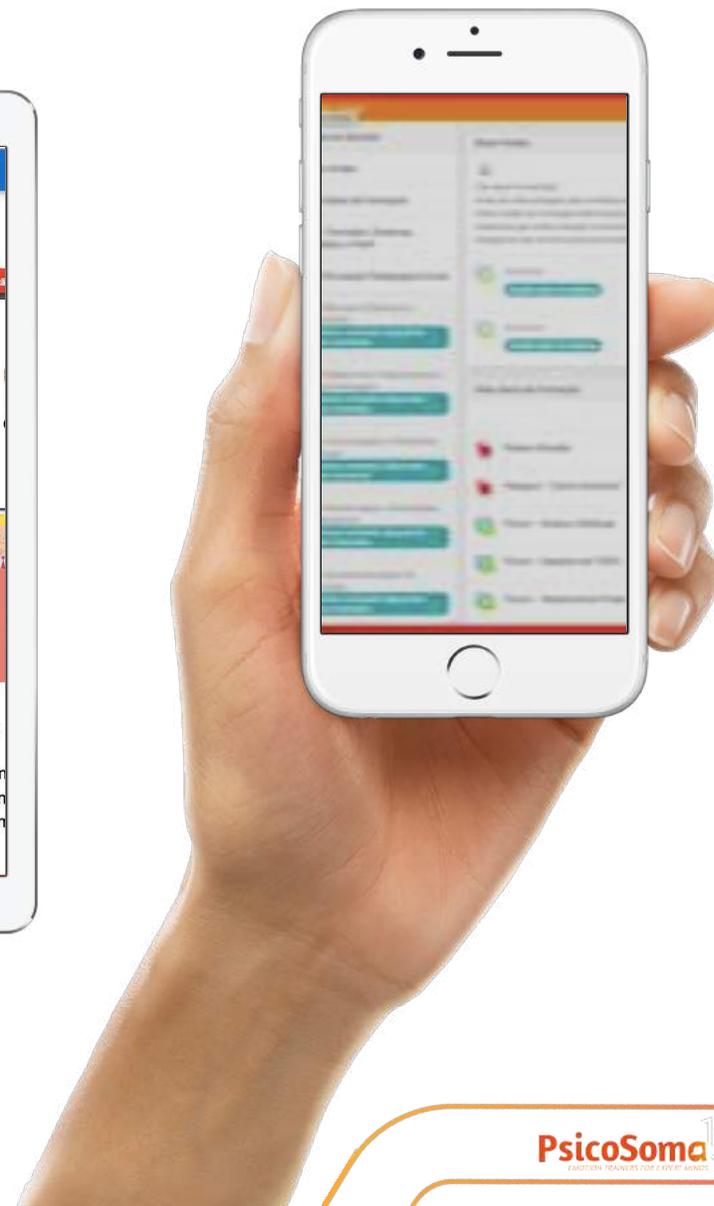
Acesso em vários dispositivos

Realização de Tarefas

Sessões Zoom



Visualização de Conteúdos



Infos e Inscrições





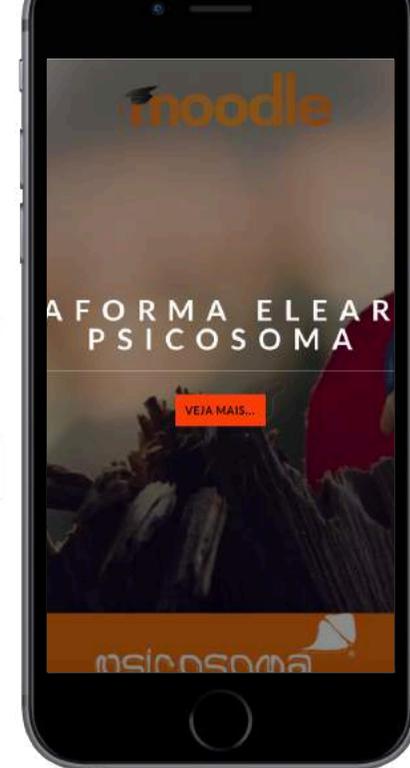
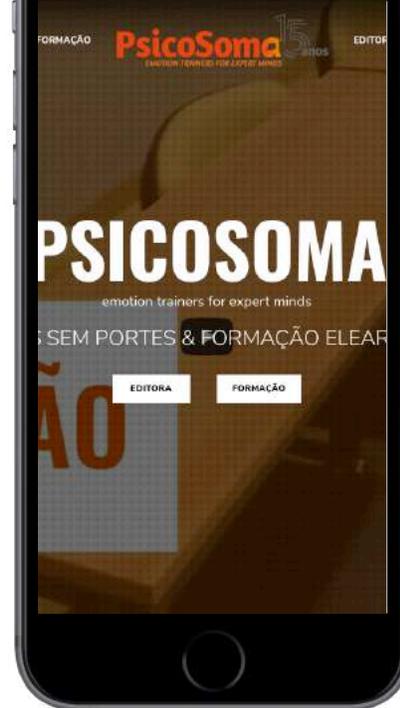
Apenas 79€

Mais infos

PsicoSoma

Rua Miguel Bombarda, nº36
3510-089 Viseu - Portugal

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



PsicoSoma¹⁵ anos
EMOTION TRAINERS FOR EXPERT MINDS



**Cuido de Mim para Cuidar
do Outro**

www.psicosoma.pt