

ACADEMIA DE EMPREENDEDORISMO EM SERVIÇO SOCIAL

ISABEL GONÇALVES / HARMONIZANDO®

JORNADAS DE AUTOCUIDADO NO TRABALHO SOCIAL

Uma nova consciência e estratégias de mudança

Online

Autocuidado – É em mim que tudo começa



ENQUADRAMENTO

Só damos o que temos e o que somos. Quando servimos, atendemos, cuidamos ou simplesmente nos relacionamos, a nossa condição reflete-se sempre no outro. Todo o Cuidador e todo o Profissional de Ajuda precisa – sem culpa nem medo – cuidar de si mesmo em primeira instância, garantindo desta forma as condições para os melhores resultados na relação com o outro.

Mais do que normas, listas e preceitos de autoajuda, precisamos de uma nova consciência sobre nós próprios e sobre o que nos afasta da nossa autenticidade e da nossa paz interior, da nossa plenitude e do nosso propósito; do que nos desgasta, limita, empobrece e desvitaliza. Precisamos aprender a amar-nos, honrando limites, e a permitir-nos voltar a Ser. Só então podemos com segurança voltar-nos para fora e estender a mão.

Ao longo das 3 sessões desta Jornada, os temas propostos são abordados com recurso ao conhecimento plurifacetado e experiência profissional e de vida da Facilitadora. Orientam-se para a partilha e esperado enriquecimento de saberes entre todos os participantes, visando simultaneamente provocar possíveis ruturas de paradigma cultural (crenças) e habilitar estratégias simples para o culto do amor-próprio enquanto a verdadeira fonte de autocuidado.

Tratando-se de um evento reflexivo e simultaneamente prático, promovem-se alguns breves exercícios durante as sessões e será disponibilizado um *workbook* a cada participante que lhe permitirá aprofundar o autoconhecimento e apoiá-lo na pilotagem da sua jornada de enriquecimento pessoal.

DESTINATÁRIOS

Assistentes Sociais, Profissionais de ajuda, Cuidadores informais e população em geral.

REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

(i) Disponibilidade e abertura a novas perspectivas; (ii) Escuta com o coração; (iii) Não julgamento; (iv) Motivação para a mudança; (v) Capacidade de compromisso consigo próprio.

PROGRAMA (exposição, partilha e exercícios)

DIA 1

DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL PARA MELHOR COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DO AMOR PRÓPRIO E AUTOCUIDADO

Sem contexto nem bússola, não há verdadeira mudança

1. A natureza da vida material e suas “leis”
2. Inteligência Espiritual. Campo uno. O “0” e o “1” - Consciência de si e consciência sistémica. O mundo físico e suprafísico. Luz e Sombra (Arquétipos). A relação ilusão-medo-sofrimento
3. O que entendemos hoje por “doença”: Os 3 corpos do Homem e relação mente-emoções-corpo: compreensão sistémica e prática
4. Trauma e “realidade”. Trauma individual e coletivo. Importância de curar as doenças da “alma” e resgatar o poder pessoal interno
5. Ancestralidade. Genética e epigenética. Presença plena. Exercício.
6. Importância de ouvir a intuição e interpretar as mensagens do corpo (doenças e mal-estar). Princípios, limitações e possibilidades.
7. Importância de despertar o próprio curador interno e usar o poder do toque e da auto sugestão aplicados ao equilíbrio psíquico, emocional e físico. Técnicas básicas.
8. Importância de aceder ao “Eu Superior” para resgatar a paz, a alegria e a confiança no próprio poder pessoal. Técnicas básicas.
9. O que entendemos hoje por “amor”. O quanto cada um se ama realmente. Fatores, condicionantes, sinais e consequências do desamor. Relação desamor e doença.
10. Aprender a amar-se para se curar – princípios e estratégias. Perdão e gratidão
11. Sinais de que se precisa de ajuda. Processos de auto sabotagem.
12. Princípios filosóficos de uma psicologia positiva para uma vida feliz

DIA 2
AMOR PRÓPRIO / TOMAR CONSCIÊNCIA E APRENDER A LARGAR
Porque não me amo, não me aceito nem cuido de mim

- 13. Crenças limitadoras e impactantes.
- 14. Padrões familiares e individualidade.
- 15. A “criança interior” e as feridas da alma.
- 16. A relação tóxica Crença(Pensamento)-Emoções-Ação-Realidade.

DIA 3
AMOR PRÓPRIO / MUDAR COMPORTAMENTOS
Aprendendo a amar-Me, a manifestar-me em amor e a mudar a minha vida

- 17. Merecimento – exigência vs conquista e atração
- 18. Honrar limites: Aprender a dizer “Não” sem medo, culpa ou hostilidade – importância; condicionantes e resistências; estratégias sábias para a sua prática.
- 19. Novas crenças - Os pilares filosóficos da mudança.
- 20. Caixa de ferramentas para a mudança (exercícios práticos).
- 21. As 12 formas de me Amar e Cuidar de Mim.

INVESTIMENTO NA FORMAÇÃO

Valor conjunto de 3 sessões de 2:30h-3h:

Alunos da Academia - 40€ / participante (a)

Outros Participantes – 50€ (b)

- (a) Inclui um bônus de 50% numa sessão individual de 90-120' (30€) de orientação pessoal na área de Amor Próprio e Autocuidado a agendar posteriormente
- (b) Inclui sessão individual gratuita de 15-20' de diagnóstico na área de Amor Próprio e Autocuidado a agendar posteriormente

CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

Número mínimo de participantes: 10.

DATAS E HORÁRIO

19, 26 de Janeiro e 2 de Fevereiro - das 18h30 às 21h30

Plataforma ZOOM.

FACILITADORA / FORMADORA

Isabel Gonçalves, M.Csh

Formadora, Life Coach, Mentora e Terapeuta Sistémica Integrativa nas Áreas de Desenvolvimento Pessoal e de Auto Capacitação de Jovens e Adultos

Sou Assistente Social Liberal (Lic. 1975) e Mestre em Políticas e Gestão e Recursos Humanos (ISCTE, 1997). Trabalhei como Ass. Social em Moçambique na área do desenvolvimento comunitário e em Portugal na área da saúde. A partir de 1978 a minha experiência diversificou-se com o exercício de atividades de planeamento e investigação, direção de serviços e representação oficial em órgãos internacionais enquanto Assessora do MCTES.

A partir de 2005, quando fundei o Centro Harmonizando®, voltei a reconectar-me com a minha área inicial, fiz formação certificada em diversas áreas e passei a trabalhar com Adultos (em especial, Mulheres e Famílias) e com Jovens nas áreas do desenvolvimento pessoal, do auto empoderamento e da transformação cognitiva e comportamental em contexto familiar e social. Atualmente desenvolvo programas individuais de autocapacitação nestas áreas, ministro cursos e workshops e conduzo sessões terapêuticas, numa base sistémica e integrativa. Sou autora de 2 livros na área do auto empoderamento (“O Pequeno Reikiano” e “Rumo à Minha Plenitude”) e obtive em 2018 a menção mundial honrosa de “Embaixadora de Boa Vontade pelo meu trabalho humanitário e orientação sobre estilos de vida holística”.