



**ASSOCIAÇÃO RECRIAR PARA APRENDER**

*IPSS*

## **COMUNICAÇÃO COMPASSIVA NA FAMÍLIA, NA ESCOLA E NO TRABALHO**

**24 e 25 de Abril**

Local: **HARPA** - Associação Recriar para Aprender

Qt<sup>a</sup> S. João dos Montes, 2600 Alhandra

**Uma acção de formação para professores, profissionais, pais e todos aqueles que desejem melhorar a forma como ouvem e falam, sobretudo em situações de confronto e conflito.**

Esta acção de formação surge no seguimento de uma que se realizou na Harpa no ano passado para pais e que foi muito bem recebida.

Desta vez teremos um programa mais alargado, destinado não apenas a mães e pais, mas também a professores, outros profissionais e todos aqueles que gostariam de melhorar as suas competências de comunicação e sobretudo a sua capacidade para gerir situações de confronto ou conflito, na família, escola e trabalho.

### **TEMA:**

O conflito é inevitável pois haverá sempre situações em que as pessoas querem ou necessitam de coisas diferentes que parecem inconciliáveis.

Contudo é possível gerir estas situações difíceis tendo certas abordagens e utilizando ferramentas que tornam mais provável que as pessoas envolvidas obtenham mais facilmente aquilo que querem sem que se crie mal-estar e as relações fiquem danificadas.

A Comunicação Compassiva ou Não-Violenta contribui para que, nas situações em que as pessoas querem coisas diferentes, se encontrem saídas onde todos se sintam incluídos e em que todos fiquem suficientemente satisfeitos.

### **O que é a Comunicação Não-Violenta?**

É uma maneira de falar que é assertiva e empática ao mesmo tempo. É uma forma de compreender o que se está a passar connosco antes de agir, para que sejamos capazes de exprimir o que necessitamos clara e eficazmente. É também uma forma de compreender o que se passa com os outros e reconhecer a sua situação. A Comunicação Não-Violenta torna mais provável que os outros nos ouçam e compreendam sem se sentirem atacados. Será então possível obter mais facilmente e menos penosamente aquilo de que precisamos, ao mesmo tempo que mantemos uma boa relação com os outros.

### **Quando e como se pode usar?**

A Comunicação Compassiva pode ser utilizada formalmente na mediação e resolução de conflitos e mais informalmente em todas as situações da vida quotidiana. Pode ser usada

em qualquer relação - na família, entre pais e filhos, entre irmãos/ãs, entre casais, no trabalho, entre gerentes e funcionários, na escola, entre professores e alunos, com o público em geral, até mesmo com estranhos. A Comunicação Não-Violenta pode ser útil em qualquer situação onde existam problemas ou conflitos e pode contribuir para encontrar soluções benéficas para todos.

## **OBJECTIVOS GERAIS**

- Aprender a exprimir-se clara e firmemente de maneira a que os outros o ouçam melhor.
- Melhorar as suas relações com os outros e contribuir para um ambiente mais pacífico e agradável à sua volta.
- Reforçar a sua auto estima e bem-estar assim como contribuir para o bem-estar daqueles que são importantes para si.

## **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS**

- Aprender a ter mais consciência do que se passa consigo quando está em situações em que se sente incomodado, nomeadamente saber o que necessita e quer que se passe duma maneira diferente.
- Aprender a compreender melhor o que se passa com os outros, sobretudo o que eles verdadeiramente necessitam quando se comportam duma maneira que o perturba.
- Aprender a exprimir o que sente, necessita e quer duma forma clara e firme ao mesmo tempo que mostra consideração e reconhecimento pelos outros.

## **METODOLOGIA**

Apresentações teóricas para todo o grupo e exercícios práticos em grupos mais pequenos ou individualmente, com orientação, para dar a todos os participantes a oportunidade de praticar os ensinamentos adquiridos o mais possível.

## **CERTIFICADOS DE PARTICIPAÇÃO**

Serão emitidos certificados de participação àqueles que deles necessitem.

## **ORIENTADOR**

### **Jaime Reininho**

É psicoterapeuta acreditado pela British Association for Counselling e Psychotherapy e trabalha há mais de 7 anos ajudando pessoas a superar problemas emocionais e psicológicos. É também consultor de auto desenvolvimento, apoio parental e comunicação compassiva. Vive no Algarve onde dá consultas e faz acções de formação em vários centros e clínicas.

Trabalhou 12 anos em comunidades terapêuticas antroposóficas em Portugal e na Inglaterra, nomeadamente na Casa de Santa Isabel, na Serra da Estrela, e nas comunidades Camphill de Botton Village, em North Yorkshire e Lantern Community, em Ringwood.

Foi professor Waldorf durante 7 anos, na Escola Rudolf Steiner de Edimburgo e em duas escolas na Inglaterra.

Trabalhou 5 anos como orientador de grupos de pais com a organização britânica *Parentline Plus*.

Tem 54 anos, viveu 24 anos no Reino Unido e é pai de 6 filhos com idades compreendidas entre os 11 e 25 anos.

Para mais informações acerca do seu trabalho, pode visitar o site: [www.almasana.net](http://www.almasana.net)

## **Horário:**

Sábado - das 9.30h às 17.30h

Domingo - das 9.30h às 13.30h

Almoço no sábado - Livre ou no local: sopa, prato vegetariano, salada e sobremesa, chá ou café, confeccionado com produtos biológicos..... 8€ (é necessário fazer inscrição prévia)

## **Inscrições até dia 19 de Abril, mediante o pagamento do curso**

Não sócios: 70€ / casal: 110€

Sócios: 65€ / casal: 100€

Estudantes até aos 25 anos: 50% de desconto

Haverá também um desconto para pessoas com baixos rendimentos

**NIB: 007600001872961410172 - Finibanco** (enviar comprovativo da transferência)

## **Contactos:**

Para mais esclarecimentos contacte:

Tlm: 966635032

Tel: 219512092

E-mail: [harpa\\_portugal@yahoo.com](mailto:harpa_portugal@yahoo.com)

## **Acessos:**

EN10 até Alhandra. Nos semáforos virar em direcção a Arruda dos Vinhos, n248-3. Ao 2º Km, virar à esquerda na entrada assinalada (junto a eucaliptos altos) com Jardim do Monte / HARPA



HARPA - Associação Recriar para Aprender

Qtª S. João dos Montes, 2600 Alhandra

Tel. / fax: 219512092

email: [harpa\\_portugal@yahoo.com](mailto:harpa_portugal@yahoo.com)

site: [www.harpa-portugal.com](http://www.harpa-portugal.com)