

Mentoria: Regulação Emocional

Duração: 2 horas (14h00 às 16h00)

Facilitadores:

Psic. Daniela Panisi de Oliveira

CRP: 06/89184

- Pós-graduada em Psicologia do Esporte - Sedes Sapientiae
- Pós-graduada em Práticas Psicológicas Institucionais - USP.
- Integrante do Programa de Mudança de Hábito e Medicina do Estilo de Vida (Pro-MEV- IPQHC-HFMUSP).
- Especialização em Transtornos do Controle de Impulso - IPQ-HCFMUSP
- Formação no Instituto Body Mind Movement em Educação Somática, Psicologia e Anatomia Sensível
- Formação em Criatividade e Inovação pela Penn State University
- Mais de quinze anos de experiência em meditação
- Membro integrante do grupo Diálogos Formativos de São Paulo.
- Em formação continuada pelo Centro de Psicologia Formativa® do Brasil.
- Certificada em Medicina do Estilo de Vida pela IBLM/CBMEV

Resumo:

Nesta mentoria vamos compreender mais profundamente o conceito de regulação emocional, passar por algumas práticas que podem ser utilizadas e nos aprofundar na prática formativa como metodologia para regulação.

A Prática Formativa é uma metodologia criada por Stanley Keleman e trabalha diretamente no desenvolvimento da interocepção com micro ações das mãos como forma de acesso e modulação das emoções. Aprender a reconhecer, desorganizar padrões disfuncionais e organizar padrões emocionais mais funcionais nos ajuda a lidar com os desafios que a vida nos traz.

Descrição:

A mentoria será constituída de três partes.

A primeira parte teórica, em que vamos conhecer algumas ferramentas de regulação, aprofundar na prática formativa e compreender o Esforço Cortical Muscular Voluntário (metodologia de modulação emocional da prática formativa).

A segunda parte será prática. Experimentar a prática formativa enquanto profissionais da saúde para entender como pode colaborar em nossa ação.

A terceira parte será aberta para discussões de caso e como podemos aplicar a prática formativa na clínica.

Objetivos Gerais e Específicos:

- Ampliar o repertório de métodos para regulação emocional
- Apresentar a Prática Formativa como metodologia de regulação emocional
- Dar suporte para a prática pessoal e profissional
- Desenvolver a habilidade de formar respostas funcionais aos desafios da vida

Público-alvo da mentoria

Profissionais de saúde

PROGRAMAÇÃO COMPLETA:

Parte 1: Apresentação Teórica – Daniela

Parte 2: Prática Formativa – Daniela

Parte 3: Discussão – Daniela