



Workshop de Arte-Terapia *Parentalidade Criativa!*



Aprender a Navegar no desafio da Gestão das Emoções!

Data:

Dia 20 de janeiro de 2024

Horário:

Das 10h00 às 13h00

Local:

Online - plataforma Zoom

Destinatários:

Famílias

Facilitadora:

Sónia Brito Esteves

Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Membro e Formadora da SPAT - Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia



Breve Apresentação da Arte-Psicoterapeuta, Sónia de Brito Esteves

Sónia Brito Esteves é Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta, membro certificada, sob supervisão e formadora da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia.

Mestre em Comunicação Cultura e Artes: Teatro e Intervenção Social e Cultural, Pós - Graduada em Gestão de Projetos em Parceria e licenciada em Educação e Intervenção Comunitária, pela Universidade do Algarve.

Desenvolve intervenção clínica em Ateliers de Arte-Terapia na Unidade de Desabilitação do Algarve, da DicaD - ARS Algarve.

Realiza intervenção individual em consultório privado ao abrigo do PSAT da SPAT.

Cria e dinamiza Workshops em contexto online e presencial.

Desenvolveu o Grupo Institucional de Arte-Terapia, na AIPAR, com Adolescentes.

É autora e criadora da página @arteemti.pt

Apresentação da Intervenção

A Arte-Terapia coloca em ação um espaço criativo potenciador do desenvolvimento humano, pois é altamente eficaz no desenvolvimento pessoal criativo. É muito eficaz na educação para a Parentalidade, tendo em atenção o seu enfoque criativo e integrador das diferentes dificuldades que existem no processo criativo. Tendo o prazer como um forte aliado, as sessões de Arte-Terapia em grupo revelam-se ser espaços potenciadores da expressão livre e da resolução de problemas concretos. A presente intervenção visa a incidência criativa no desenvolvimento das temáticas Família e Parentalidade, onde estarão incluídas o desenvolvimento de competências familiares e parentais, assim como o desenvolvimento emocional e criativo, característico da intervenção em Arte-Terapia. Este Workshop pretende colocar em ação a reflexão sobre a qualidade emocional das relações vivenciadas, assim como transmitir ferramentas de gestão emocional, que permitam os participantes de ocupar o seu lugar na família. As dinâmicas criativas estarão focadas nos seguintes temas:

Eu Navego no Mar das minhas e das tuas emoções!

Objetivo: Tomar consciência do seu estado emocional atual, como geralmente se sente e como age com esse sentir.

Eu Posso tomar decisões no Mar das minhas e tuas emoções!

Objetivo: Treino de tomada de decisão perante situações tensas e de conflitos. Gestão e mediação emocional.



Eu Escolho como quero navegar no Mar das minhas e das tuas emoções!

Objetivo: Construir a resiliência para a tomada de decisão em situações de vida frágeis.

Destinatários:

Destina-se às famílias.

Local: Online

Condições necessárias:

- Espaço tranquilo em que se sinta à vontade e com a sua privacidade preservada;
- Acesso disponível e facilitado aos materiais artísticos, e a WC.

Materiais Artísticos:

1ª Dinâmica:

- Marcadores de feltro
- Guaches: amarelo, vermelho, azul, verde e branco
- 5 Pincéis de diferentes tamanhos
- Papel de Cenário

2ª Dinâmica:

- Plasticina
- Revistas e jornais velhos, para recortar e rasgar
- Cola em stick
- Tesoura
- Folhas A3

3ª Dinâmica:

- Folhas A4
- Lápis de carvão e borracha
- Restos de tecidos, lãs, botões,
- material de reciclagem (rolos de cartão, caixas, bolas...)
- Caixa de costura
- Cola líquida



Inscrições:

- Preço único - 20€
- Ficha de inscrição:
<https://forms.gle/qNx1vu2B5rdsZhUX7>
- Pagamento:
 - Efetuar transferência bancária para o IBAN:
PT50 0035 0197 0001 8099 8302 7
- Enviar o comprovativo de transferência para o email: spat.pt@gmail.com
- A inscrição só é válida mediante o envio do comprovativo.
- Em caso de desistência não efetuamos devoluções.