



Workshop de Arte-Terapia
Com Delicadeza: uma forma de reflectir sobre o auto-cuidado



**“Com Delicadeza:
uma forma de reflectir sobre o auto-cuidado”**

Workshop de Arte-Terapia

Data:

Dia 11 de maio de 2024

Horário:

das 14h30 às 18h30

Local:

SPAT

Campo Grande n°30 10°C, 1700-093,
Lisboa

Formadora:

Sílvia Jerónimo Candeias - Psicóloga Clínica, Arte-Terapeuta e Arte-Psicoterapeuta, Formadora e Membro da SPAT.



Descrição:

O Workshop sobre o tema do Auto-Cuidado - ou se lhe quisermos chamar simplesmente a "Arte de Saber Viver" - pretende criar um espaço de criação artística e reflexão criativa sobre a forma como cada um perspectiva o seu bem-estar. Torna-se imprescindível para o nosso equilíbrio desenvolver estratégias de auto-regulação como forma de aceder a um sentimento de harmonia interior, num espaço seguro como se apresenta o setting arte-terapêutico.

Através de diferentes propostas criativas, onde cada elemento do grupo vai explorar livremente os diferentes materiais artísticos e as propostas criativas sugeridas, a partir de um encadeamento facilitador da descoberta de si mesmo. O recurso às artes possibilita ampliar a tomada de consciência de sentimentos e emoções através do imaginário e de conteúdos inconscientes.

A partir da tomada de consciência das suas necessidades, é estabelecido o compromisso nas escolhas, com foco no sentimento de nutrição interior e satisfação. O tema do auto-cuidado passa por uma reflexão individual, sentida de forma diferente para cada um de nós. A partilha em grande grupo conforta pelo sentimento de pertença e aceitação mútua, onde da entrega emergem novos significados. A sincronicidade, o espelhamento no grupo, a empatia e a compaixão, num contexto de fazer artístico e usufruindo das funções terapêuticas da arte, são elementos cruciais na integração do que foi vivenciado.

Objetivos:

- . Auto-conhecimento e auto-descoberta em Arte-Terapia.
- . Suprimento de necessidades e percepção do próprio potencial.
- . Acesso à imaginação e aos conteúdos do inconsciente.
- . Desfrutar do prazer revitalizador do fazer artístico.
- . Desenvolvimento da espontaneidade e Liberdade. para tomar decisões
- . Favorecer o insight, auto-consciência e reflexão.
- . Promoção do bem-estar e qualidade de vida.
- . Identificar o que entendo como auto-cuidado.
- . Desenvolver uma reflexão sobre o que pode ser importante integrar na rotina, adaptando à fase da vida.
- . Validar rotinas de auto-cuidado importantes a preservar.
- . Identificar o que pode impedir de honrar o compromisso de auto-cuidado.
- . Desenvolver estratégias para que o compromisso do auto-cuidado seja natural no dia-a-dia.



Workshop de Arte-Terapia
Com Delicadeza: uma forma de reflectir sobre o auto-cuidado

Destinatários:

Este workshop destina-se para quem tem curiosidade sobre o tema do auto-cuidado, auxiliando na sua reflexão e compromisso. Será benéfico para quem sente cansaço e/ou frustração, de uma forma contínua, com necessidade de implementar rotinas saudáveis, face a sentimentos de depressão, ansiedade, stress, burnout ou alguma condição incapacitante. Também é indicado para cuidadores informais, educadores, profissionais de saúde, ou outra actividade que esteja associada a um desgaste intenso.

Participantes:

- Mínimo de 10 e máximo de 14 participantes.

Material necessário:

- Roupa confortável.
- Uma manta.
- O restante material é fornecido.

Inscrições:

Preço único - 25€

- **Ficha de inscrição:**

<https://forms.gle/6gBzvWpLw89OzGqk7>

- **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.

