

Wokshop Luto

Lidar com a Dor do Adeus

A morte de alguém que nos é querido traz uma dor profunda e cada um de nós reage e vive esta dor de um modo e num tempo específicos. Quando as pessoas morrem, não voltam. Encarar esta realidade é uma tarefa do processo de luto e um desafio à gestão das nossas emoções. Quais os maiores desafios e riscos? Que estratégias e possibilidades para a gestão de emoções? Como reforçar o sentido de família num momento de tanta dor?

Objetivos

Catarina Rivero irá dinamizar um workshop prático e experiencial sobre o tema do luto, procurando dar a conhecer o processo de luto e possíveis estratégias para lidar com a perda por morte, a nível individual e familiar.

Programa

1. Processo de luto: da negação e raiva à aceitação
2. Lutos mais e menos longos: causas e circunstâncias
3. Gestão de Emoções: turbilhões individuais e relacionais
4. A importância dos rituais no processo de luto
5. Olhar para o futuro: reencontrar a vida para além da perda

Formadora

Catarina Rivero - Psicóloga Clínica e Terapeuta Familiar, e Formadora e Speaker nas áreas da Psicologia Positiva, Bem-Estar, Desenvolvimento Pessoal, Trabalho em Equipa e Famílias. Licenciada em Psicologia pela Universidade de Lisboa, posgraduada em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade Técnica de Lisboa e Master em Terapia Familiar pela Universidade de Sevilha. É membro fundador e formadora da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva. Coordena o Núcleo de Formação Sistémica da Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária. Mais sobre a autora: www.catarinarivero.com

Destinatários

Profissionais das áreas da Saúde, Social e Educação que pretendam conhecer mais sobre o processo de Luto

Calendarização e Carga Horária:

28 de Setembro (Sábados: 14:00 às 19:00)

Local de Realização

Red Apple | Lisboa

<http://www.red-apple.pt/>

Rua Cais das Naus, Loja 4.04.02 E
1990-304 Lisboa

Preço: €30

www.catarinarivero.com