

29

Março | Coimbra

Quinta das Lágrimas

Com: Professora Dr.^a Maria del Mar Cervantes



Workshop: Gestão Integral das Emoções

Estratégias e ferramentas para a sua prevenção, identificação e intervenção - Exposição Teórica e Vivencial / Abordagem terapêutica da Psicoterapia Somática em Biossíntese*

Uma abordagem em Biossíntese* - Uma nova abordagem integral e holística do ser humano, herdeira das grandes correntes da psicologia e da psicoterapia, cuja intervenção integra, aspetos Mentais, Emocionais, Somáticos e Energéticos. Uma síntese entre o Antigo Conhecimento Oriental e as Novas Descobertas Científicas sobre a Mente Humana.

A liberdade emocional é um estado baseado no sentimento natural, espontâneo e legítimo da pessoa madura. É a capacidade para reagir com autenticidade perante o fluxo dos acontecimentos presentes, sem a interferência automática das feridas, dos bloqueios ou dos preconceitos do passado. Quando não estamos regulados, consumimos demasiada energia a ocultar sentimentos antigos, que nos esgotam e que nos deixam sem energia para trabalhar com eficiência, sentir o prazer de viver, de estar saudável, e abertos ao amor com compromisso.

O mundo emocional em desequilíbrio distorce os nossos juízos e deixa-nos hipersensíveis, provocando reações desajustadas e exageradas, que nos fazem perder o controlo, culpar-nos, entrar em conflito connosco e ou com os outros, levando-nos, inclusivamente, a perder o contacto com as nossas próprias necessidades e com a fé em nós mesmos.

A liberdade emocional nasce da autoaceitação e da autorregulação. Somos livres quando nos percebemos, a nós e aos outros, quando nos permitimos sentir e expressar livremente, mantendo o respeito pelo outro, desenvolvendo relações e compromissos mais equilibrados e felizes.

Exposição Teórica e Vivencial

Dinâmica psico afetiva da emoção
Emoções primárias e secundárias
A diferença entre emoção e sentimento
Ferramentas essenciais para a autorregulação
Os sinais corporais de tensão emocional
Tomada de consciência e a corporificação do novo contacto interno.
Permissão interna para a aceitação e expressão plena do nosso self (perspetiva de Winnicott).
Importância da respiração equilibrada*

Abordagem experiencial de quatro grandes técnicas:

Respiração
Visualização
Meditação com consciência plena
Relaxamento profundo.

Horário: 10h00 às 18h00 (Coffee break a meio da manhã e tarde. Almoço livre)

Número de participantes: 30

Confirmação obrigatória para: 21 793 53 26 ou geral@cfpsb.com

Preço: 15 € Pagamento (inclui IVA): Transferência Bancária: 0018 000321298484020 85 (Santander) ou Cheque para: CPSB

Professora: Dr.^a Maria del Mar Cegarra Cervantes

Psicóloga Clínica; Psicoterapeuta Somática em Biossíntese, Portadora do ECP, Certificado Europeu de Psicoterapia, Somatic Coach; Terapeuta familiar; Naturopata; International Sénior Trainer em Biossíntese; Diretora do Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese, da Península Ibérica, co-presidente da EABS (European Association for Biosynthesis) e Presidente da APPC (Associação Portuguesa de Psicoterapia Corporal)

O que é a Biossíntese?

Há mais de 40 anos que a Biossíntese tem desenvolvido um modelo de integração entre o corpo, a mente e espírito. Investigações científicas em neurobiologia, psico-neuro-imunologia e medicina energética dão suporte agora a esta integração de diferentes formas.

Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese:

O CPSB é uma Escola totalmente dedicada à divulgação da Psicoterapia Somática, que funciona associado ao International Institute for Biosynthesis (IIBS), que tem a sua sede em Heiden (Suíça).

Avenida 5 de Outubro, n.º 122 - 5.º Esquerdo 1050-061 Lisboa, Portugal | Email: geral@cfpsb.com
Telémovel: (0351) 96 393 97 50 | Telefone (0351) 21 795 53 26 | Site: www.schoolbiosynthesis.com

Formação Reconhecida:

A formação ministrada por esta entidade é reconhecida e corresponde às exigências de conteúdos especificadas pela European Association of Body-Psychotherapy (EABP), pela European Association of Psychotherapy (EAP) e pela Swiss Charta for Psychotherapy (SCP).

Em Outubro de 1998, em Bruxelas, a Biossíntese foi o primário método de Psicoterapia Corporal a receber reconhecimento científico da European Association for Psychotherapy (EAP).

Candidaturas para o Curso Pós Graduação em Biossíntese e Self Driver.
Acesso ao Sistema de Acompanhamento Terapêutico (Consultas) a Preços Reduzidos