

Regulação Natural & Adaptabilidade

Maio 2026

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Nesta oficina descubra estratégias para reconhecer desequilíbrios, recuperar estabilidade interior e cultivar energia vital. Esta oficina faz parte de um Ciclo dedicado à Inteligência natural: A ciência de Bem viver, onde se explora como o corpo, o cérebro e a mente trabalham em conjunto para orientar o corpo humano.

FORMADOR/A	Marta Sofia de Barros Pimenta Ferraz
LOCAL	Cidade das Profissões de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	22 e 25 de maio 2026 14H30 às 17H30
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	6H
OBJETIVOS GERAIS	<p>Desenvolver a autoconsciência emocional e corporal, promovendo a identificação e compreensão dos sinais internos e do seu impacto nas perceções e comportamentos;</p> <p>Compreender os processos biológicos das emoções, reconhecendo a sua influência nas respostas individuais em contextos do quotidiano;</p> <p>Capacitar para a autorregulação emocional, através da aplicação de estratégias práticas baseadas na leitura e gestão dos estados internos;</p> <p>Promover o autoconhecimento orientado para a tomada de decisão, integrando informação emocional e corporal em escolhas mais conscientes;</p> <p>Reforçar competências relacionais e socioemocionais, contribuindo para a melhoria da qualidade das interações interpessoais</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar e analisar sensações corporais e sinais internos, compreendendo o seu impacto nas perceções pessoais e na tomada de decisão.• Reconhecer os processos biológicos que influenciam as emoções e as reações em situações do quotidiano.• Desenvolver a capacidade de interpretar emoções e sensações, promovendo a autoconsciência e o autoconhecimento.• Aplicar estratégias práticas de gestão emocional, com base no conhecimento dos sinais internos e das influências biológicas.• Refletir criticamente sobre experiências pessoais, com vista à melhoria da tomada de decisão e da qualidade das interações sociais.

<p>CONTEÚDOS</p>	<p>Fundamentos da Regulação e Adaptabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é Regulação Natural • Adaptabilidade: o conceito <p>O Mapa do (Des)Equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinais Corporais • Sinais Emocionais • Causas Comuns <p>Ferramentas de Estabilidade Interior</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Respiração • Atenção Plena • Autoconsciência <p>Cultivo de Energia Vital</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de Vitalidade • Práticas Corporais e Mentais • Gestão de Fugas de Energia <p>Desenvolvimento e Resiliência Social: Eu e o mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resiliência • Impacto Social • Desenvolvimento Pessoal <p>Discussão, integração e conclusão</p>
<p>METODOLOGIAS</p>	<p>Abordagens expositivas, interrogativas e, sobretudo, ativas, de forma a valorizar a participação e a experiência prévia dos participantes, recorrendo a exercícios práticos, tanto individuais como em grupo, ex., jogos pedagógicos, role-play, partilha e a análise de experiências vividas.</p>