



Auto-navegação: Pelas ondas da mudança

Acção de Formação em Terapia Psico-Corporal Integral
com Andreas Wehowsky

Sentir, auto-motivar, planejar, agir, avaliar situações e resultados são desafios a que todos estamos sujeitos no dia-a-dia. Para lhes fazer face, precisamos de competências específicas: *Competências de Auto-navegação!* A aquisição destas competências é o objectivo central da psicoterapia em geral; na Terapia Psico-Corporal Integral podemos encontrar alguns dos mapas mais úteis para essa navegação.

Objectivo

Experimentação de métodos da Terapia Psico-Corporal Integral na prática.

Conteúdos

Observar a dialéctica entre o tema/conteúdo da sessão e as competências do cliente para lidar com aqueles, para que o terapeuta não se perca nas narrativas do cliente ... e o cliente não perca de vista os seus próprios objectivos! A aquisição e o domínio dessas competências pelo cliente são cruciais para a sua auto-navegação nas “ondas da vida”. Para tal serão aplicados os modelos de *Bússolas de Competências e de Intervenção*. Os participantes aprenderão, pela experiência e discussões reflectivas, como utilizar estas duas Bússolas para uma organização integral do processo terapêutico, vendo a pessoa nos seus diversos contextos – individual, familiar, social e cultural.

Mudar voluntariamente entre diferentes *estados de estar* é uma das questões essenciais. Uma boa performance baseia-se na capacidade de aceder a um estado de relaxamento e alerta em simultâneo. A partir deste *estado de referência*, outros *estados específicos* (concentração focada e sustentada, reflexão sobre os afectos, acção e aprendizagem a partir de experiências sob stress) podem, assim, ser activados de acordo com as circunstâncias.

Método

O foco desta acção de formação é experimentar a aplicação da Terapia Psico-Corporal Integral. Assim, este encontro de dois dias irá promover várias sessões demonstrativas, seguidas por uma discussão que irá clarificar o processo terapêutico, as estratégias de intervenção e os resultados. Os participantes terão a oportunidade de assumir um papel activo ‘entrando no papel de cliente’.

Entre sessões serão, ainda, praticados exercícios para treino da sintonização de *estados otimizados de estar*, a partir dos quais várias tarefas do quotidiano podem ser realizadas. Este treino terá como suporte teórico uma abordagem fundamentada nos mais importantes marcadores de estados somáticos, afectivos e cognitivos. Será, ainda, apresentado como estes marcadores podem ser reconhecidos e usados pela auto – navegação. Esta abordagem fornece uma oportunidade única de aprender, de forma rápida e profunda, ferramentas altamente eficazes de melhoria da performance exigida pela Vida.

Destinatários

- Psicoterapeutas
- Outros profissionais da relação de ajuda com interesse na vertente psíquica do trabalho com o corpo humano
- Formandos em Terapia Psico-Corporal Integral

Bibliografia

Hoffmann, R.; Gudat, R.: *Bioenergética. Liberar a Energia Vital*. Porto Alegre 1997: Ed. Kuarup.
Wehowsky, A.: *Terapia Psicodinâmica e Terapia Psico-Corporal*. Revista de Psiquiatria. Faculdade de Medicina do Porto, Ano XXIV, no. 3-4, Porto, Julho 2003. Também em: www.asaseraizes.pt / Textos.
Wehowsky, A.: *Bússola de Competências de Auto-Navegação*. www.asaseraizes.pt/Textos.
Wehowsky, A.: *Energy in Somatic Psychotherapy*. www.asaseraizes.pt /Textos.
Wilber, K.: *Psicologia Integral*. S. Paulo 2002: Ed. Cultrix
Damásio, António: *Ao Encontro de Espinosa*. 2003: Ed. Europa América

Carga horária

13 horas

Data, Horário e Local

30 de Junho e 1 de Julho de 2007 (Sábado e Domingo), das 10 às 19 h (Domingo até às 18 h). Hotel Riviera, Rua Bartolomeu Dias – Junqueiro, Carcavelos (a dez minutos da estação).



Formador

Andreas Wehowsky é licenciado como psicoterapeuta, supervisor e em consultoria organizacional. É formador internacional e autor de numerosos artigos científicos. Tem leccionado terapia psico-corporal na Alemanha, Inglaterra, República Checa, Israel, Japão, Polónia, Portugal, Rússia e Suíça. Desde há mais de dez anos, tem marcado presença em variadíssimos congressos de psicoterapia em todo o mundo, sendo uma referência em muitos deles. É hoje um dos principais responsáveis pela criação de uma Terapia Psico-Corporal Integral. É membro da *European Association for Body-Psychotherapy (EABP)*.

Coordenação

Thomas Riepenhausen, formado em Psicologia Biodinâmica (Londres). Certificado Europeu de Psicoterapia (www.europsyche.org). Membro da Associação Europeia de Terapia Psico-corporal (www.eabp.org). Formador (IEFP).

Inscrição

Preenchimento de ficha de inscrição com curriculum vitae resumido. Inscrição de preferência até 15 de Junho de 2007.

Preço

150€* pronto pagamento (por cheque ou transferência bancária até 15 de Junho de 2007) ou dois cheques, no valor de 75€ cada, para os dias 15 Jun e 15 Jul 2007.

Desconto de 10% para:

- Formandos em TPCI (com inscrição realizada na TPCI Global)
- Formandos em Massagem Biodinâmica
- Massagistas Biodinâmicos

*A estes valores acrescenta IVA à taxa legal em vigor, excepto se o curso for frequentado em regime de terapia de grupo.

Editado em Maio de 2007