SÓNIA ARAÚJO

- Fundadora M'BE (MindfulButterflyEffect)
- Psicóloga (Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, especialista em: Psicologia Clínica e Saúde, Psicologia Educacional, Psicologia Comunitária e Sexologia)
- Formadora profissional (pelo IEFP e CCPFCP)
- Facilitadora Certificada de Parentalidade e Educação Positiva
- Facilitadora Certificada de Parentalidade Consciente
- Facilitadora Certificada de Parentalidade Mindful
- Terapeuta Sexual pela SPSC
- Licenciada em Ciências da Educação

CANTANHEDE
MUNICÍPIO

UNIVERSIDADE ABERTA
www.uab.pt

m'be
mindful butterfly effect

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE CANTANHEDE

Rua dos Bombeiros Voluntários
3060-163 Cantanhede
231 410 870 969 630 607
biblioteca@cm-cantanhede.pt

PALESTRA GRATUITA

EDUCAÇÃO E PARENTALIDADE POSITIVA E CONSCIENTE

EDUCAR COM AMOR E PRESENÇA

com **Sónia Araújo**
[Psicóloga]

07.Março.2020 | 15h00 - 17h00

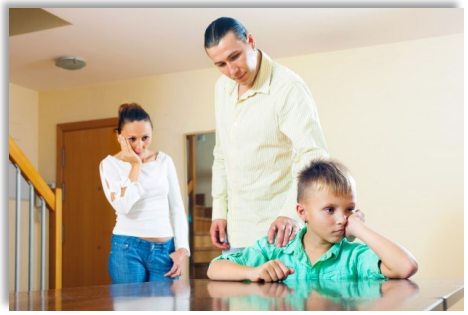
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE CANTANHEDE

MOTIVAÇÃO

PORQUÊ VIR A ESTA PALESTRA?

- Perde a calma com facilidade com a sua criança ou adolescente?
- Quando dá por si já saiu o berro, a palmada ou a ameaça, quando não era isso que queria fazer?
- Quer educar de forma diferente, mas não sabe como?
- Já tentou inúmeras estratégias, e nada resulta?
- A relação com a sua criança ou adolescente está cada vez pior?

Se respondeu afirmativamente a qualquer uma destas questões, esta palestra é para si.



OBJETIVOS

- Reconhecer a importância da disciplina positiva e do *mindfulness* para o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes;
- Conhecer competências e ferramentas de disciplina positiva e *mindfulness* aplicado à educação;
- Melhorar a relação parental ou pedagógica com a criança ou adolescente.

CONTEÚDOS

- Estilos educacionais e suas consequências no desenvolvimento cerebral;
- Os contributos das neurociências para a educação de crianças e adolescentes;
- Pressupostos básicos da disciplina positiva;
- Valores da educação consciente/mindful;
- Estratégias e ferramentas da disciplina positiva e educação mindful/consciente;
- Vantagens da adoção de um estilo educativo positivo e consciente.

DESTINATÁRIOS

- Pais e Educadores(as);
- Profissionais e público em geral interessados na temática.