

PAIS (S) EM CONFLITO

CURSO DE
COMUNICAÇÃO PARA
A COPARENTALIDADE
COOPERANTE

INICIO
A
02/03/24

GRUPO DE PAIS

O que é?

É um grupo criado para ajudar os pais a lidar com situações stressantes e difíceis durante/após a separação e que implicam diretamente os seus filhos. Este curso foi elaborado para reduzir o conflito quando os pais precisam de comunicar e para proteger os filhos da exposição prolongada ao stress que as discussões e mal estar entre os pais lhes provocam.

Para quem?

Para todos os que estejam a passar por uma transição difícil vinda de uma separação. Para pais em elevado conflito parental, que buscam formas e estratégias para ultrapassar esta situação stressante.

Qual o horário?

8 sessões, uma vez por semana em regime alternado: aos sábados presencialmente e às quartas-feiras em formato online em pós laboral.

20€ / sessão

***Dinamizado por Sílvia Caraça
Terapeuta Familiar e de Casal***





GRUPO DE PAIS

“PAIS (S)EM CONFLITO” – Curso de Comunicação para a Parentalidade Cooperante

A separação e o divórcio são stressantes e afetam toda a família de igual forma, até mesmo quem achamos estar pouco implicado no processo ou a “salvo” dos assuntos dos adultos. Na realidade os estudos demonstram que qualquer separação/divórcio conflituoso provoca um impacto negativo significativo no bem-estar dos filhos envolvidos.

Este curso de oito semanas é para pais de crianças de todas as idades que estão a passar por um grande conflito de separação ou divórcio. Com a orientação e o conhecimento de um facilitador qualificado, os pais explorarão formas concretas de lidar com situações de elevado stress entre eles e de como o conflito parental afeta as crianças, encontrando estratégias para minimizar a exposição do seu filho ao conflito.

É um grupo criado para ajudar os pais a lidar com situações stressantes e difíceis durante a separação ou o divórcio e que implicam diretamente os seus filhos. Esta formação foi elaborada para reduzir o conflito na comunicação com relacionamentos conflituosos e a proteger as crianças da exposição prolongada ao stress que estas situações causam.

Tem o objectivo de:

- Levá-lo a proteger os seus filhos dos conflitos;
- Reduzir o seu próprio stress;
- Ensinar habilidades para lidar com um ex não cooperante;
- Garantir-lhe mais respeito do seu par parental e dos seus filhos;
- Orientá-lo para adquirir estratégias para resolver disputas;
- Fornecer apoio prático e orientação – liberdade para discutir preocupações e ter conversas abertas sem julgamento, num grupo fechado, seguro e de entreajuda entre os participantes envolvidos;

Aprenderá neste grupo de pais em como reconhecer quando os seus gatilhos são acionados, como responder a reações comuns que paralisam a comunicação e como definir claramente seus limites. Aprenderá como comunicar soluções em vez de reagir a armadilhas comuns; a decodificar a intenção por trás da comunicação e a responder com eficácia; a ser mais assertivo e firme mas também a permitir espaço para ser flexível; a comunicar com poder e dignidade, mantendo seus limites. Ajudará os seus filhos.

Esta formação é grupal e dirigida a pais para que possam compreender e gerir um divórcio conflituoso e as falhas de comunicação comuns da co-parentalidade. Divide-se em 8 sessões. O objetivo das sessões é fornecer ferramentas para que os pais aprendam como obter controlo sobre as suas emoções e como comunicar de maneira saudável, segura e benéfica.



O que o programa oferece:

Cenários de vídeo

Os participantes assistem a vídeos de situações com problemas comuns de co-parentalidade e observam diferentes respostas que produzem resultados positivos e negativos.

Perguntas guiadas

Após cada cenário de vídeo, o programa apresenta perguntas guiadas para explorar como cada problema pode ser abordado, ajudando os participantes a aumentar a sua compreensão da situação.

Prática de habilidades

Garante a oportunidade de em grupo praticar as estratégias sugeridas, refinando habilidades através de exercícios práticos e ouvindo as experiências dos outros participantes.

Que benefícios traz este tipo de formações?

A investigação mostra-nos que frequentar programas de educação parental eleva a capacidade pessoal do participante e dota-o de estratégias eficazes para a parentalidade, neste caso oferece ao participante a compreensão de como diminuir o conflito co-parental e diminuir o stress crónico que os filhos muitas vezes experimentam em famílias em conflito.

As habilidades aprendidas durante grupo de pais ajudarão a proteger as crianças de conflitos. Este é grande objetivo dos temas abordados. Todo o conteúdo é baseado no programa de renome internacional “Children in Between”, criado pelo PhD. Don Gordon, um dos maiores especialistas do mundo na área de educação sobre divórcio e o seu impacto nas crianças. Em Portugal existe a adaptação portuguesa para o programa “Crianças no Meio do Conflito”, um programa desenvolvido por Maria Filomena Gaspar e Madalena Alarcão (Professoras na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra) e Joana Sequeira (Professora no Instituto Miguel Torga de Coimbra), as quais foram as formadoras da facilitadora deste grupo de pais.

Quem são os destinatários?

Todos os pares parentais que estejam a passar por uma transição difícil vinda de um divórcio ou separação. Para pais em elevado conflito parental, que buscam formas e estratégias para ultrapassar esta situação stressantes para todos os intervenientes.

Pais envolvidos no meio de um caso difícil de divórcio/separação, numa relação parental pautada por conflitos e desentendimentos, podem ser ordenados pelo tribunal a serem alvo de uma intervenção no “alto conflito”. Em muitos casos, a frequência neste grupo de pais poderá ajudar nesse propósito.



O meu par parental também vai mudar com este programa?

O programa foi concebido para ajudar os pais participantes a descobrir formas de diminuir o stress crónico que as crianças sentem em famílias em conflito. Mesmo que o seu par parental não faça alterações, você pode ter um impacto positivo significativo (e importante!) no desenvolvimento dos seus filhos e no seu próprio bem-estar.

Existe um pré-registo para frequência no grupo de pais, para garantir que os pares parentais não estejam inscritos no mesmo grupo e possam experimentar um lugar seguro para partilhar e receber apoio.

Para iniciar o seu processo de registo, preencha o formulário de solicitação através do Google https://docs.google.com/forms/d/1qDI3-8QafWmMdYGF1X_X3k4CrUhpWOeGAyfd_aChx_U/edit

Em que datas São as sessões?

2 de Março das 11h às 12h30 em formato presencial
6 de Março das 19h às 20h30 em formato online
16 de Março das 11h às 12h30 em formato presencial
20 de Março das 19h às 20h30 em formato online
30 de Março das 11h às 12h30 em formato presencial
03 de Abril das 19h às 20h30 em formato online
17 de Abril das 19h às 20h30 em formato online
27 de Abril das 11h às 12h30 em formato presencial

Qual o custo deste curso de oito semanas?

A frequência no curso tem um custo de 20€ por sessão. Uma vez que o curso tem oito sessões, se decidir pagar a totalidade do valor – 160€ tem um desconto de 15%, ficando a 136€.

Este grupo de pais será dinamizado por Sílvia Caraça, terapeuta familiar sistémica, membro efetivo da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar e especialista em educação parental, com certificação na aplicação de programas de educação parental e uma vasta experiência com grupo de pais.