

Workshop & Coaching

Muitos dos comportamentos inadequados das crianças (incluindo por exemplo, ansiedade elevada, violência, isolamento, preguiça, tristeza escondida, revolta, frustração, agressividade, fracasso escolar, perturbações psicossomáticas, complexos, mensageira dum dos pais contra o outro...) que se repetem e que são alvo de críticas pelos adultos é a manifestação que a criança não está a encontrar o seu equilíbrio psicológico. Pode haver um mal-estar psíquico para se desmanchar. Ao invés de querer eliminar o comportamento indesejável dela, de o combater, se souber como ajudá-la a colmatar as suas falhas ou as suas carências subjacentes ao comportamento isso vai facilitar-lhe a vida. Tudo isto sem teorias complexas que são apenas para os profissionais.

Atualmente existem “ferramentas”, diversas soluções, estratégias práticas e eficazes retiradas da experiência, que se podem personalizar e serem ensaiadas na sessão com mudanças positivas logo nos primeiros dias.

Workshops Disponíveis

1) Workshop - Criança Difícil

- Tenho uma criança difícil, que se opõe a tudo, muito ativa... o que será mais adequado para ela? O que posso fazer que esteja ao meu alcance? Não é apenas uma questão de “feitio” como muito se pensa! Andar a controlar e a castigar a criança é cansativo. Baixar as mãos e não atuar também não é o caminho. Atualmente pode-se lidar de uma outra forma e prevenir-se melhor!

2) Workshop - Criança Ansiosa

- Tenho uma criança ansiosa, muito sensível... Não tem confiança nela! Tem que se estar sempre atrás dela. Porquê continuar a repetir a mesma forma de lidar com ela quando não se obtêm resultados? Então, o que se será mais adequado para ela? O que posso fazer que se encontre ao meu alcance? Quais são as armadilhas a se evitar?

3) Workshop - Nova Situação Familiar

- Quando surge uma nova situação familiar, como por exemplo uma separação familiar, um divórcio, quando a criança/jovem passa a viver apenas com um dos pais ou vive uma nova situação com um novo parceiro/a dos pais, qual será a melhor forma de lidar com a criança/jovem? Quais são as armadilhas a se evitar? Como esclarecer as minhas dúvidas? O que fazer para não me sentir culpado/a?

4) Workshop - Comunicar sem Destabilizar

- Não consegui passar a mensagem ao meu filho. Como facilitar a comunicação com ele? Como criar condições para passar eficazmente uma mensagem? Como ser simplesmente ouvido e compreendido? A comunicação não tem que colocar o outro na defesa, no contra-ataque ou na submissão, e mais ainda num mundo dinâmico, complexo, pleno de mudanças, de diferenças, de relações, de evoluções, de aprendizagens, de adaptações... como nunca antes alcançado.

António Valentim

Psicólogo Clínico / Consultor Parental

Site: www.antoniovalentim.com

Email: valentim_psicologoclinico@yahoo.fr / Tm. 962 464 056

Workshops mais específicos para problemas de adultos

5) Workshop - Obter mais Independência Emocional Familiar

- Como ser emocionalmente independente dos meus pais (ou apenas de um deles) sem conflitos nem romper com a relação com eles? Como ser apoiado nesta situação? Como quebrar com esta espiral de dependência e libertar-se de relações desestabilizadoras? Para não aumentar as tensões, a angústia, a frustração desnecessária e para não cair na desilusão ou ficar “atado” na posição de vítima é conveniente estar-se melhor preparado perante estas situações.

6) Workshop - Confrontação com Personalidade Familiar Complicada

- Tenho um membro familiar com uma personalidade complicada (manipuladora, culpabilizante, intimidadora...) que destabiliza o meu filho/a. O que posso fazer para limitar os danos psicológicos na criança/jovem? Como posso ajudá-lo a lidar com este familiar complicado sem o desvalorizar nem o agredir (que pode também ser o outro elemento do casal)? Como proteger a criança/jovem da sua agressividade, tirania, das suas “garras afetivas” imaturas? Pais imaturos não têm que criar forçosamente crianças imaturas!

7) Workshop - Contenciosos Familiares (Novidade!)

- Tenho tantas mágoas não sanadas, tantas contas afetivas a saldar com os meus familiares que não consigo sair do conflito. Como posso ser apoiado nisso? Quais são os perigos de querer perdoar? Qual é o percurso mais indicado para mim? Como encontrar um equilíbrio psicológico, um lugar na família quando não me sinto amado como desejaria? Como não passar por um mesquinho, uma vítima, ser apontado como uma pessoa vingativa ou ciumenta?

O que se pode esperar destes workshops

Os vários workshops decorrem num sistema de interação amigável sem julgar nem criticar. Cada participante será convidado a refletir, duma forma diferente e nova, sobre a sua forma de atuar consigo próprio e com o outro, sem a colocação de etiquetas, sobre os seus mecanismos de funcionamento psicológico ou esquemas de comportamento para desativar aqueles que limitam a pessoa e melhorar os outros mecanismos que já participam no seu equilíbrio.

O objetivo consiste em que a pessoa alcance e desfrute de uma certa harmonia com ela própria e com os outros nas relações familiares, com os amigos, com os colegas e em outras situações mais.

Por vezes, são necessárias consultas complementares para se ir mais além, isto é, para se restaurar mais o potencial inicial de bem-estar: aumentando a confiança na pessoa, aprendendo a se autoafirmar para não ser nem submissa nem cair no egoísmo, desenvolvendo estratégias para se sentir valorizada e não apenas para parecer bem, fortalecendo capacidades relacionais independentemente da personalidade complicada que o outro possa aparentar, criando objetivos viáveis e atingi-los, vivendo em sintonia com os seus valores, dando um sentido à existência e continuando com satisfação a caminhada pela vida fora...

Não fique a viver situações dolorosas quando atualmente existem formas saudáveis para as ultrapassar!

António Valentim

Psicólogo Clínico / Consultor Parental

Site: www.antoniovalentim.com

Email: valentim_psicologoclinico@yahoo.fr / Tm. 962 464 056