

CURSO AVANÇADO  
**PARENTALIDADE E  
EDUCAÇÃO CONSCIENTE**

DOCENTE



**JOANA  
MADUREIRA**

**37 HORAS** (12 HORAS SÍNCRONAS E  
25 HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Dotar os participantes de conhecimentos no âmbito da parentalidade e educação consciente, introduzir práticas educativas conscientes na relação com crianças em vários contextos.

ONLINE | PÓS-LABORAL

**260€**



**17 créditos OPP**  
Intervenção Precoce



### **INTRODUÇÃO À PARENTALIDADE CONSCIENTE**

- O conceito de parentalidade e sua evolução
- Estilos parentais e o conceito de atitude: exercício prático
- Parentalidade tradicional
- Parentalidade positiva
- Parentalidade consciente
- Exercício reflexivo
- Família e parentalidade;

### **INFLUÊNCIAS NA PARENTALIDADE E EDUCAÇÃO**

- Influências
- Consciência
- Voz interior: exercício prático e reflexivo
- Auto-estima: exercício prático e reflexivo
- Contributos da psicologia para a evolução das relações parentais;

### **DESCOBRIR A PARENTALIDADE CONSCIENTE**

- Atenção plena e mindfulness
- Pensamento, realidade e emoções
- Intenções: exercício prático e reflexivo
- Valores da parentalidade consciente: exercício prático e reflexivo
- Necessidades e limites pessoais: exercício prático e reflexivo;

### **OBSERVAR ATRAVÉS DA PARENTALIDADE CONSCIENTE**

- As crianças e os limites
- As birras
- Obediência e conformismo
- O comportamento da criança - o que observar?
- Descobrir necessidades nos comportamentos das crianças
- A criança está certa: exercício prático e reflexivo
- Ver além do comportamento, Modelo Laser: exercício prático
- Parentalidade pró-ativa
- Exercícios práticos;

### **APLICAR A PARENTALIDADE CONSCIENTE**

- Compreender o cérebro de uma criança
- Cérebro global e integração
- Comunicação e parentalidade consciente
- Obstáculos a uma comunicação consciente
- Linguagem pessoal
- Passos para uma comunicação não violenta: exercício reflexivo
- Psicologia positiva aplicada à comunicação
- Aprendizagem por modelagem
- Exercícios práticos;

### **REFLETIR COM A PARENTALIDADE CONSCIENTE**

- A razão das emoções e sentimentos
- Expressar emoções ou sentimentos: exercício prático
- Descrição ou julgamento: exercício prático
- Castigos ou consequências: exercício prático
- Elogios ou reconhecimentos: exercício prático
- Recompensas ou méritos
- Expressar pedidos: exercício prático
- Reconhecer necessidades: exercício prático
- Linhas orientadoras da Academia de Parentalidade Consciente
- Exercícios práticos;

**JOANA MADUREIRA**

Psicóloga, membro efectivo n.º 417 da OPP. Especialista em Psicologia do Trabalho e das Organizações e em Psicologia da Educação. Mentora da marca Schola: educar para a felicidade, pela qual disponibiliza consultas de Psicologia a crianças, jovens e adultos. Dinamiza formações e workshops para pais e profissionais, maioritariamente no âmbito da Parentalidade Consciente e Educação, com o contributo da Psicologia Positiva; desenvolve actividades de grupo com crianças no âmbito das emoções e auto-estima, Yoga e Mindfulness. Frequentou a especialização avançada de Terapia de Casal e Sexologia Clínica no âmbito da sua actuação com pais (parentalidade e conjugalidade). Actualmente colabora com a BeWell Portugal e a Key formação, entre outros, no âmbito da saúde e bem-estar empresarial e corporativo, entregando workshops, formações e meditações em contexto laboral, e com a Dharma5 no âmbito de um novo projecto na área da Psicologia.