



Caminhada, Conexão à Natureza e Bem-Estar

Organização: Centro de Formação da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal/Escola Nacional de Montanhismo (FCMP/ENM)

Data: 27 de Fevereiro de 2024

Horário: 20:00-23:00

Local: formação à distância através da plataforma Zoom

ACÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA, validada pelo IPDJ, para atribuição de Unidades de Crédito (UC) com vista à revalidação de Títulos Profissionais de Treinador de Desporto (TPTD)

Código da Acção: 54138926

Nº de Unidades de Crédito: 0,3

Formador: Pedro Cuiça – Director Técnico de Montanha da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP); Treinador de Montanhismo, de Escalada e de Pedestrianismo – Graus III; Membro da Comissão de Treino da União Internacional de Associações de Alpinismo (UIAA); Embaixador do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED); Membro da Sociedade de Ética Ambiental (SEA); Licenciado em Ciências do Ambiente; Pós-graduado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos.

Objetivos específicos: Destacar a importância da conexão à natureza e do bem-estar na gestão de grupos em Atividades de Montanha, designadamente no âmbito da marcha em Pedestrianismo e do Montanhismo. Explicar um conjunto de conceitos e de práticas com vista à sua aplicabilidade no terreno, durante a realização de Atividades de Montanha, por parte de Treinadores.

Conteúdos programáticos:

- INTRODUÇÃO
- CONEXÃO À NATUREZA
 - Hipótese da Biofilia
 - *Friluftsliv*, experiências *flow*, *peak experiences* e *plateau experiences*
 - *Deep experiences* e *relational total-field*
 - *Rewilding*
 - Caminhada e conexão à natureza
- BEM-ESTAR
 - Definições de bem-estar
 - Componentes do bem-estar subjectivo
 - Ambiente e bem-estar
 - Caminhada e bem-estar
- CAMINHADA: motricidade e transcendência
 - Pirâmide de Maslow e bem-estar
 - Dor e bem-estar
 - A formulação de bem-estar de Arne Naess
 - Auto-realização e transcendência

Data limite de inscrição: Até as 12h00 do dia 23 de Fevereiro de 2024

Inscrição por formulário específico *on-line*.

Preço: Formação Gratuita.

Número máximo de Inscrições : 80 Participantes.

Nota: Os dados de acesso ao Zoom serão enviados, por e-mail, no dia anterior à Palestra, a todos os participantes inscritos.