

OFICINA DE AUTOCONHECIMENTO: do ser ao “dever ser”

Por: Rogener Almeida Santos Costa

Nas palavras do sociólogo italiano Domenico de Masi a sociedade pós industrial está desorientada. As referências foram desconstruídas e as pessoas vivem desorientadas em todas as áreas da vida, tornando-se vulneráveis a todas as tendências que o mercado global impõe. Deste modo perdem a noção de quem são e da própria missão. Nesse contexto, as doenças psíquicas atingiram níveis pandêmicos. Viktor Frankl, o criador da terceira escola psicológica de Viena apontou a prevalência do vazio existencial associado a falta de sentido na vida que na sua explicação está relacionada ao fato de que o ser humano não é mais orientado pelos instintos e pulsões e nem pelas tradições. É evidente que prevalece na sociedade pós industrial uma visão equivocada da concepção de ser humano, adotando concepções reducionistas, concebendo o modo de ser humano constituído somente pelos aspectos biológicos, sociológicos e psíquicos, o que impede que as pessoas se reconheçam em sua totalidade, vivam **AUTENTICAMENTE E SE RELACIONEM COM MAIS SENSO DE LIBERDADE E DE SATISFAÇÃO CONSIGO E COM OUTRO NAS VÁRIAS ÁREAS DA VIDA.** Para romper com estado de desorientação e sair do vazio existencial é fundamental a descoberta de uma concepção antropológica que reconheça a pessoa em sua totalidade biopsíquica e espiritual.

Nesta imersão serão apresentadas possibilidades de autodescoberta da pessoa total, mediante o reconhecimento de sua biografia com suas fraquezas e fortalezas, em uma perspectiva integradora que prepare a pessoa para uma vida fascinante, descobrindo-se como ser consciente, livre e responsável.

Na perspectiva da Logoterapia, o autoconhecimento envolve:

- Consciência da liberdade de escolha, fortalecendo a capacidade de escolher como respondemos às circunstâncias da vida.
- Conhecimento das próprias valores. O autoconhecimento na Logoterapia envolve identificar e clarificar os valores pessoais, pois eles desempenham um papel crucial na descoberta de sentido.
- Compreensão das próprias capacidades e potencialidades porque conhecer nossas habilidades, talentos e potencialidades é essencial para determinar como podemos contribuir para o mundo e encontrar um propósito na vida.
- Reflexão sobre a experiência pessoal: A Logoterapia encoraja a reflexão profunda sobre as experiências pessoais, especialmente aquelas que envolvem sofrimento e desafios. Ao explorar nossas reações a essas experiências, realizamos descobertas valiosas sobre nossos valores, metas e o sentido que buscamos na vida.

Esta oficina tem como OBJETIVO ampliar a consciência de quem se é e de quem se pretende ser, mediante a manifestação das fortalezas próprias de cada pessoa, favorecendo a expressão das duas grandes capacidades humanas: autodistanciamento e autotranscendência pessoais como a autocompreensão, autorregulação, autopromoção, autodiferenciação, afetação e entrega para garantir um reposicionamento quanto ao projeto de vida, assumindo o compromisso da autorresponsabilidade com pequenos e novos passos que trarão grandes transformações pessoais.

A dinâmica da imersão inclui a experiência do MÉTODO AUTOCONFIGURE-SE que permite ampliar a cosmovisão, o acolhimento pessoal, a aceitação da própria história, a identificação das cognições disfuncionais, a reestruturação das cognições funcionais, a descoberta das forças pessoais e a redefinição do estilo de vida a partir de vivências criativas, lúdicas e do autocuidado como ferramentas de bem-estar físico e psíquico. A Oficina Autoconhecimento é uma oportunidade extraordinária de encontro consigo mesma e de manifestação dos recursos noéticos que irão possibilitar a autoconfiguração pessoal. É, também, a oportunidade para revisar o projeto de vida, fortalecendo ou redefinindo os objetivos de curto, médio e longo prazo; reavaliando hábitos e tendências, bem como, identificando no cotidiano os pontos fortes e fracos que favorecem ou impedem os resultados pretendidos.

O QUE VOCÊ LEVARÁ DO TREINAMENTO?

A oficina proporcionará a ampliação da consciência como ser total, fortalecimento da confiança em si mesmo, no outro e no futuro, identificação das suas forças e fraquezas e maior clareza na percepção de sentido no presente, mediante:

- UM AUTOCONCEITO E AUTOIMAGEM COMO SER TOTAL.
- IDENTIFICAÇÃO E MANIFESTAÇÃO DOS VALORES QUE ORIENTAM SUAS ESCOLHAS
- ELEVAÇÃO DA AUTOESTIMA
- AMPLIAÇÃO DA AUTOEFICÁCIA
- FORTALECIMENTO DA RESILIÊNCIA
- CAPACIDADE DE RELAÇÕES MAIS AUTÊNTICAS E ASSERTIVAS
- FERRAMENTAS DE PREVENÇÃO DO ADOECIMENTO PSÍQUICO.

Informações sobre a oficina:

Nome: Oficina de Autoconhecimento

Tema: do ser ao “dever ser”

Mediadora: Rogener Almeida

Data: 18 de novembro (sábado)

Horário: Das 9h às 12h – 14h às 17h (carga horária 6 horas)

Investimento: 250,00 (duzentos e cinquenta reais)

Local: Instituto Geist – Sala 412, Torre 1 - Centro Empresarial Shopping da Ilha - CESDI

Endereço: Av. Daniel de La Touche, 987, Cohama
CEP: 65074-115 / São Luís – Maranhão

Contatos: Telefone/WhatsApp: (98) 98821-6631 –

Email: institutogeist@institutogeist.com.br

Site: www.institutogeist.com.br



**Rogener Almeida Santos
Costa** (rogenerpsi@gmail.com)

- Psicóloga clínica;
- Pedagoga;
- Especialista em leitura e formação de Leitores;
- Doutora e pós doutora em Psicologia Social pela Universidade John Fitzgerald Kennedy em Buenos Aires, Argentina.

- **Licenciada em Psicologia pela Universidade Ceuma - UNICEUMA;**
- **Formação em Logoterapia e Análise Existencial pelo Instituto GEIST do Maranhão;**
- **Especialista em Leitura e Formação de Leitores pela Universidade Federal do Maranhão;**
- **Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Maranhão - UFMA;**
- **Fundadora e Diretora Geral do Instituto Plenitude de Psicologia e Desenvolvimento Humano;**
- **Professora de Logoterapia do Instituto Freedom de São Paulo;**
- **Membro da ABLAE - Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial;**
- **Psicoterapeuta no Centro de Psicologia e Psicanálise de São Luís do Maranhão CEPPSI;**
- **Docente do Instituto Geist de São Luís do Maranhão;**
- **Docente EAD no Instituto Freedom;**
- **Coautora do livro Famílias e escola: o que podem aprender? Da Ed Conhecimento;**
- **Autora do artigo “A educação como espaço de cuidado: um programa de responsabilidade social na escola” no livro “Perplexidades, devaneios e provocações: debates e reflexões sobre o cenário contemporâneo e a formação dos profissionais do cuidado” da Ed Educatoris;**
- **Coautora da obra literária “Elas e as letras: insubmissão ancestral” da Ed. Infinita;**
- **Facilitadora de cursos e oficinas em instituições públicas e privadas;**
- **Autora de textos e artigos para o público em geral;**
- **Criadora da Imersão Autoconhecimento: do ser ao ser integral;**
- **Co-criadora do Pod Cast Dignas Somos Todas no Spotify.**