

Retiro de Autocuidado do Psicoterapeuta

27 a 29 de novembro de 2026

Acolhimento na véspera
26 de novembro de 2026, a partir das 18h

Dia 1 - 27 de novembro de 2026

Conectar e reconhecer

Horário	Tipo de atividade	Tema
09h30–10h30	Acolhimento; Apresentação, Meditação	Boas-vindas, segurança e chegada
10h30–11h00	Círculo de abertura	Apresentações Participantes
11h00–11h10	Pausa	—
11h10–11h25	Apresentação	Benefícios e riscos da profissão
11h25–11h55	Apresentação	O sistema do terapeuta
11h55–12h25	Exercício	Mapeamento de partes e sinais do terapeuta
12h25–12h45	Prática em tríades	Testemunho e escuta
12h45–14h00	Almoço	—
14h00–14h30	Prática	Caminhada dos Glimmers
14h30–14h50	Partilha	Integração da caminhada
14h50–15h05	Pausa	—
15h05–16h30	Práticas e círculo de fecho	Integração do dia

Dia 2 - 28 de novembro de 2026

Regular e relacionar

Horário	Tipo de atividade	Tema
09h30–09h50	Check-in e meditação	Regresso ao corpo
09h50–10h20	Apresentação	O sistema do terapeuta
10h20–11h00	Prática	Consciência dupla e travões
11h00–11h15	Pausa	—
11h15–11h45	Exercício	Laboratório de gatilhos profissionais
11h45–12h15	Exercício	Mapeamento dos managers do terapeuta
12h15–12h45	Partilha e discussão	Integração em grupo
12h45–14h00	Almoço	—
14h00–14h30	Prática	Limites que protegem a relação
14h30–14h45	Apresentação	Supervisão que também sustenta
14h45–15h15	Prática	Preparar uma Sessão de supervisão
15h15–15h25	Pausa	—
15h25–15h45	Prática em tríades	<i>Firefighters</i> e apoio entre pares
15h45–16h20	Apresentação e exercício	Resiliência vicariante e comunidade
16h20–16h30	Meditação e encerramento	Integração do dia

Dia 3 - 29 de novembro de 2026

Integrar e regressar

Horário	Tipo de atividade	Tema
09h30–09h40	Check-in	Chegada e estado interno
09h40–10h25	Apresentação	Liderança pelo <i>Self</i> e autocuidado organizacional
10h25–10h40	Pausa	—
10h40–11h10	Exercício	Auditoria da ecologia profissional
11h10–11h25	Meditação	Integração e apreciação das partes cuidadoras
11h25–12h15	Exercício e partilha	Intenções de sustentabilidade
12h15–13h30	Círculo de encerramento	Integração e regresso