

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOTERAPIAS CONSTRUTIVISTAS

Introdutório IFS

20.ª Edição

18–19 e 25–26 de Setembro de 2026 · Horário em Portugal: 12h30–17h00

■ Apresentação / Discussão ■ Demonstração ■ Práticas em Grupo ■ Pausa

1º DIA · ESTRUTURA | HORÁRIO

Foco: Pressupostos Básicos & Protetores

12h30–13h Acolhimento + Apresentações (30')

13h–13h15 Meditação (15')

13h15–13h50 Apresentação 1 — Pressupostos Básicos + Discussão P&R; (35')

13h50–14h Pausa (10')

14h–14h30 Apresentação 2 — Protetores + Discussão P&R; (30')

14h30–14h40 Pausa (10')

14h40–15h45 **Demonstração 1 + Discussão P&R; (65')**

15h45–15h55 Pausa (10')

15h55–16h55 Práticas 1 em Grupo / Salas Simultâneas (60')

16h55–17h Reflexões Finais — Encerramento (5')

2º DIA · ESTRUTURA | HORÁRIO

Foco: Protocolo dos 6 Fs

12h30–12h45 Acolhimento + P&R; (15')

12h45–13h10 Meditação + partilhas (15')

13h10–13h45 Apresentação 3 — Protocolo 6Fs e Demo + Discussão P&R; (45')

13h45–14h Pausa (15')

14h–14h35 Práticas 2 em Grupo (6F) (35')

14h35–14h45 Pausa (10')

14h45–15h45 **Demonstração 2 + Discussão (65')**

15h45–15h55 Pausa (10')

15h55–16h55 Práticas 3 em Grupo / Salas Simultâneas (60')

16h55–17h Reflexões Finais — Encerramento (5')

3º DIA · ESTRUTURA | HORÁRIO*Foco: Exilados*

12h30–12h45	Acolhimento + P&R; (15')
12h45–13h10	Meditação “Aceder ao Self” + partilhas (25')
13h10–13h45	Apresentação — Exilados — Protocolo + Discussão P&R; (35')
13h45–14h	<i>Pausa (15')</i>
14h–15h15	Demonstração 3 + Discussão (75')
15h15–15h30	<i>Pausa (15')</i>
15h30–16h50	Práticas 4 em Grupo / Salas Simultâneas (80')
16h50–17h	Reflexões Finais — Encerramento (10')

4º DIA · ESTRUTURA | HORÁRIO*Foco: Integração e Aplicação*

12h30–13h	Acolhimento + P&R; (30')
13h–13h15	Meditação (15')
13h15–13h45	Integração e Aplicação + Discussão de casos P&R; (30')
13h45–14h	<i>Pausa (15')</i>
14h–14h30	Integração e Aplicação — Continuação P&R; (30')
14h30–14h40	<i>Pausa (10')</i>
14h40–15h15	P&R; (35')
15h15–15h25	<i>Pausa (10')</i>
15h30–16h30	Práticas 5 em Grupo / Salas Simultâneas (75')
16h45–17h	Reflexões Finais — What next (15')

FORMADORES

Aníbal Henriques	<i>Formador</i>
Ana Rita Ferreira	<i>Assistente</i>
Sara Taveira	<i>Assistente</i>
Hugo Nunes	<i>Assistente</i>
Joana Afonseca	<i>Assistente</i>
Susana Gomes	<i>Assistente</i>