

Queres inspirar-te num minuto apenas? Vê este FILME: ([copia o link para outro separador do teu browser e vê](#))

<https://www.youtube.com/embed/zFi2s83ugeo?rel=0&showinfo=0%22%20frameborder=%220%22%20gesture=%22media%22%20allow=%22encrypted-media%22>

PLAYSHOP DE AUTOEMPODERAMENTO para JOVENS E ADOLESCENTES
"Mudo a Minha Vida"® (13-17anos)
Teens & Tweens Empowerment Playshop

EMPOWERING TEENS

com base no Playshops "Cura a tua Vida" (*Heal your Life** de Louise Hay)
(13 - 17 anos)



para MUDARES A TUA VIDA - SERES MAIS FELIZ - APRENDERES A CONQUISTAR OS TEUS SONHOS!

Isabel Gonçalves, M.CSH | www-harmonizando.com | 964 480 280
HARMONIZANDO - Formação, Life & Family Coaching e Terapias Integrativas

(com base no método *Heal Your Life*® e nos Playshops "Cure a sua Vida" para Adolescentes - de Louise Hay)

APRESENTAÇÃO

Este programa - implementado, praticado e testado há alguns anos em vários países - foi desenhado para ajudar e capacitar adolescentes a amarem-se e a encontrar mais felicidade nas suas vidas, bem como aprenderem melhores condições de realização pessoal, apesar das questões e desafios que eventualmente possam estar a viver.

O "PLAYSHOP" MUDO A MINHA VIDA® PARA ADOLESCENTES, é um maravilhoso CURSO inspirado no método original "Heal your Life®" de Louise L. Hay, sendo baseado nos seus princípios e filosofias positivas. Trata-se de uma adaptação fantástica, criativa e eficaz - com a chancela da HAY HOUSE - feita por duas Hay Teachers americanas, Sandra Filer e Jill Haas, especializadas no trabalho com este grupo etário e empenhadas em ajudar os Jovens a serem mais felizes.

É um programa abrangente que explora todos os aspetos do corpo, mente, espírito e emoção. Porque a consciência é a chave para nos mudarmos a nós mesmos e evoluir,

este programa oferece aos adolescentes uma oportunidade única para descobrir quem são, desvendar as crenças limitadoras e o seu impacto, e simultaneamente, ganhar a confiança para viver a vida com propósito, auto estima e realização.

O PlayShop Cure a sua Vida para Adolescentes(*) só pode ser ensinado por Hay Teachers credenciados.

() Playshop é uma formação de tipo oficial (workshop) em regime simultaneamente lúdico e pedagógico.*



METODOLOGIA

A partilha é incentivada entre o grupo e todos os adolescentes irão aprender uns com os outros. Este não é considerado um grupo de apoio terapêutico, mas é um espaço privilegiado para os adolescentes aprenderem novas ferramentas e desenvolverem capacidades que os vão ajudar a viver uma vida mais realizada, apoiando-se uns aos outros ao longo do processo.

Durante estes PlayShops interativos, os adolescentes vão participar e ao mesmo tempo aprender novos recursos através de exercícios, discussões e trabalho em grupo. Entre as ferramentas que irão aprender incluem-se técnicas individuais e dinâmicas de grupo como a meditação (mindfulness - para induzir o relaxamento, aprofundar o autoconhecimento, aumentar a atenção/foco e encontrar novos padrões mentais), a visualização criativa, afirmações positivas, trabalho com o espelho, tapping (para melhor gestão emocional), etc.

O PlayShop HYL para Adolescentes destina-se exclusivamente aos adolescentes, o que cria um ambiente seguro e confortável para eles se abrirem e contribuírem com experiências de vida e preocupações próprias. (ver ALARGAR E CONSOLIDAR RESULTADOS DO PROGRAMA abaixo nesta página).

MODALIDADES

Os Playshops podem ser ministrados em regime:

- a) de Curso/Programa regular de longa duração (geralmente 12 semanas de 2h-3h cada)
- b) intensivo - Workshop de 2 dias ao fim de semana (ex: Programas de Verão)

PROGRAMA

Temas abordados durante as 12 sessões dos Playshops e, de forma breve, no Workshop de 2 dias:

- Criar laços;
- Crenças básicas;
- A "criança interior";
- O "crítico interno";
- Mensagens negativas autodirigidas;
- O merecimento;
- Instrumentos de poder pessoal (afirmações positivas e visualização criativa);
- O autocuidado;
- Vontade de mudar;
- Libertar emoções antigas (medo, raiva, tristeza, etc.);
- O perdão;
- Abertura ao Amor;
- Mudar os seus pensamentos;
- Assertividade;
- Relacionamentos;
- Escola, Emprego e Sucesso;
- Prosperidade;
- Saúde e estados emocionais;
- Como elaborar um plano pessoal para o sucesso;
- Auto avaliação.



*quando aprendes a
gostar ainda mais de ti*

*tudo se transforma na
tua vida*



OBJECTIVOS

Neste PlayShop os adolescentes vão:

- Aprender a gostar de quem são e começar a descobrir que são merecedores de serem amados
- Aprender a olharem-se e sentirem-se valiosos, dignos e poderosos
- Aprender a reconhecer as emoções difíceis e os comportamentos indesejados, adquirindo ferramentas para geri-los
- Aprender a identificar as crenças fundamentais e libertar crenças negativas
- Aprender a construir melhores relacionamentos
- Aprender a fazer melhores escolhas
- Encontrar sabedoria e poder internos
- Capacitar-se/empoderar-se ao transformar as suas vidas através do trabalho com o corpo, mente e espírito
- Criar harmonia e equilíbrio nas suas vidas, incluindo uma saúde melhor e maior prosperidade
- Desenvolver uma nova visão do seu futuro e criar crenças que os apoiam

BENEFÍCIOS

Toda esta aprendizagem se traduz em menos tensão (pessoal e inter-relacional), maior resiliência, mais auto estima, mais confiança em si próprio e uma melhor colaboração entre todos - ou seja, adolescentes mais felizes e com capacidades internas para alcançar os seus objetivos e sonhos.

REQUISITOS

A autorização dos pais é necessária para adolescentes menores de 18 anos.

LOCAL

Harmonizando – Formação, Coaching e Terapias integrativas ou nas instalações de algum dos seus Parceiros.



PÚBLICO-ALVO E PERIODICIDADE

De acordo com as inscrições, dois grupos etários diferenciados podem ser reconhecidos neste programa: 13-14 (pré adolescentes) e 15-17 anos (adolescentes).

O PlayShop para Adolescentes pode ser ministrado em 2 regimes distintos:

- a) presencial - num total de 12 semanas e uma periodicidade quinzenal (duração de cada sessão: 90 min)
- b) online - num total de 24 semanas e uma periodicidade semanal (duração média de cada sessão: 60 min).

Em qualquer dos casos, a relação formador-aluno é sempre muito estreita estando previsto apoio à distância quando necessário.

Calendário das Aulas no 1º Programa online de 2021:

- Janeiro a Junho 2021

Outros Programas: A agendar mediante as inscrições.

Destinatários

Todos os Jovens dentro do leque etário específico.

DURAÇÃO

A duração do Playshop é de cerca de 6 meses em regime quinzenal.

O Calendário e horário das sessões está disponível e atualizado na Agenda do site www.harmonizando.com

ENERGIA DE TROCA

PROGRAMA REGULAR (DE LONGA DURAÇÃO):

Grupos de 3-7 participantes: Presencial / Online - 30€/mês

Grupos de 8+ participantes: Presencial / Online - 20€/mês

Este valor global pode ser pago na totalidade no início do curso ou em 6 parcelas mensais no início de cada mês.

WORKSHOP INTENSIVO DE 2 DIAS (RETIRO / PROGRAMAS DE VERÃO)

120€ (sem alimentação ou estadia)

Nº mínimo: 5 participantes.

PROGRAMA EM ESCOLAS / UNIDADES DE EDUCAÇÃO

A acordar com os Parceiros.

FORMADOR(ES)

Isabel Gonçalves

Life Coach (Acreditada em 2010 pelo CCF - *Certified Coaches Federation*), Facilitadora de processos individuais e em grupo na área do Desenvolvimento Pessoal (Acreditada em 2011 pelo IACT - *International Association of Counselors and Therapists*) e Instrutora de Meditação & Mindfulness (desde 2005). É Mestre em Gestão de Recursos Humanos (ISCTE, 1997) e Lic. em Serviço Social (1976). É Formadora certificada pelo IEFP/MSS (2012) e Formadora acreditada no Método Heal your Life® de Louise L. Hay para Jovens e Adultos (2016).