

Círculos "SER E CAMINHAR – RUMO À MINHA PLENITUDE"[®]

Workshops vivenciais alquímicos de Desenvolvimento Pessoal

Jogos e dinâmicas de autodescoberta e transformação...

... entregar-se... escutar as próprias respostas e orientações ...



... descoberta ... motivação transformação ... integração ...

APRESENTAÇÃO

Nestes Círculos os participantes têm a oportunidade de:

1. alargar a sua perspetiva sobre situações constrangedoras, dificuldades, crises ou outras pelas quais estejam eles próprios a passar em uma ou mais áreas da sua vida – aprofundando a compreensão para a natureza desse problema, recursos disponíveis e oportunidades a explorar, e mais...
2. experienciar e conhecer alguns mecanismos de superação dos problemas, através de técnicas simples e estratégias fáceis de utilizar por todos – que serão praticadas nestes encontros...
3. ir-se descobrindo melhor a si próprios através das experiências em grupo, no qual cada um é livre de participar da forma como sente que é mais confortável para si (livre de expectativas ou julgamentos).

Estes Encontros têm portanto uma dupla natureza – pedagógica e terapêutica...

Estes fóruns dinâmicos, descontraídos e simultaneamente "sérios" e divertidos pretendem ajudar os participantes no próprio processo de descoberta, na obtenção de "respostas" e "orientações" a questões específicas e também na desconstrução e reconstrução de estratégias pessoais de vida.

Nestes encontros pluridisciplinares são incluídos aleatoriamente (de acordo com os temas a abordar) alguns exercícios de introspeção; diversas estratégias (jogos individuais assistidos) e dinâmicas de grupo; exercícios de base biodinâmica e terapêutica somática para integrar resultados...

Estes são alguns dos exercícios preferenciais que desenvolvemos:

- jogos de Coaching (Points of You™ e outros)
- constelações sistémicas / familiares
- exercícios de bio-integração (como dança consciencial transformadora)
- arte terapia essencial
- re-harmonização energética pela vibração e contacto corporal com o som

Complementam as sessões breves exercícios da Psicologia Positiva para auto empoderamento.

Além da vertente da formação e do reequilíbrio multidimensional do Ser que estes encontros pretendem acima de tudo proporcionar (para apoiar a transformação individual necessária na via da libertação e plenitude pessoal e humana), estes são também momentos de convívio e partilha entre todos.

E não há NUNCA 2 sessões iguais E pode-se sempre começar quando for oportuno a cada um...



Círculos Harmonizando com Jogos e Dinâmicas de Descoberta e Transformação Pessoal




Creative Tools for Training & Development

DEPOIMENTOS DE PARTICIPANTES NOS CÍRCULOS

Eis alguns dos testemunhos dos participantes nos Encontros presenciais de 2020:

- “Excelente!” (A.A.)
- “Fantástico, muito positivo, libertador... aprendizagem, energia, conexão” (H.P.N.)
- “Sinto-me grata e muito beneficiada por esta nova consciência (...)” (O.S.)
- “Foi muito enriquecedor – Mesmo! Obrigado” (P.F.)
- “Um reconhecimento de mim mesma... uma tomada de consciência... uma paz interior..” (I.C.)

Eis alguns dos testemunhos dos participantes nos Encontros online de 2021:

- “Mudança” (Luisa)
- “Consciência” (Isabel)
- “Gratidão” (Ana C.)
- “Aprendizagem” (Filomena)
- “Motivação” (P.P.)
- “Caminho” (Guida)
- “Libertação” (L. Fernandes)

Se te sentes inspirado em participar, não deixes de te inscrever



Círculos Harmonizando com Jogos e Dinâmicas de Descoberta e Transformação Pessoal



PROGRAMA GERAL DOS ENCONTROS / CÍRCULOS PRESENCIAIS:

14:15h – Chegada e inscrição
14:30h – Início dos “trabalhos”
15:45h – Exercício de bio integração 1
16:00h – Intervalo para snack e convívio

16:15h – Reinício dos “trabalhos”
17:30h – Exercício de bio integração 2
17:45h – Balanço final
18:00h - Encerramento

PROGRAMA GERAL DOS ENCONTROS / CÍRCULOS ONLINE:

14:15h – Conexão à sala na plataforma Zoom

14:30h – Início dos “trabalhos” (processo)

15:35h - Intervalo

15:45h – Exercício de bio integração

16:15h – Partilha e Balanço

16:30h – Encerramento

RECOMENDAÇÃO

Para maior eficácia de resultados, cada participante deverá focar-se numa questão específica pessoal a tratar durante a sessão (pois estas são exclusivamente práticas), cuja preparação /reflexão prévia se aconselha.

OUTRAS INFORMAÇÕES

1. Não existe obrigatoriedade de participar em todos os encontros (não obstante os resultados cumulativos nas sessões)
2. É absolutamente imprescindível inscrever-se (no site, por e-mail ou telefone) – Nos encontros online até 1 dia antes para envio prévio do material de trabalho / Nos encontros presenciais até 2 dias antes (de preferência) pois existe um limite de vagas.... e também uma lista de espera
3. Número mínimo e máximo de participantes – entre 5 e 8 (nos encontros presenciais) e entre 3 e n(..) (nos encontros online).
4. Valor da participação – 20€ online (inclui material de trabalho) / 25€ presencial (inclui material de trabalho e tea/coffee- break)
5. Duração e horário das sessões – 3,30h no total – das 14:30 às 18h (presencial) / 2h (online)
6. Periodicidade – mensal (ao fim de semana)



MATERIAL NECESSÁRIO

Cada um deverá munir-se para o encontro do equipamento necessário – que trará consigo numa “mochila” pessoal.

Tenha em atenção relativamente ao tipo de encontros que O = Online e P = Presencial.

- Mantinha e/ou esteira (P)
- Almofada para a cabeça (P)
- Par de peúgas anti-derrapantes (P)
- Bloco/caderno e caneta (O / P)
- Lápis de cor (O / P)
- Espelho de bolso (O / P)
- Foto de si próprio na 1ª infância (de preferência até 8-9 anos) - (O / P)
- Telemóvel com camara fotográfica -O/P
- Máscara e/ou viseira - P

SEGURANÇA SANITÁRIA (COVID-19)

- As instalações e o equipamento do Centro estão sujeitos a higienização rigorosa e constante.
- As distâncias de segurança entre todos são sempre observadas.
- O calçado é deixado em segurança fora das instalações.
- À entrada das instalações existem dispositivos com álcool-gel de uso obrigatório geral.
- Periodicamente durante as sessões procede-se à purificação do ar (combustão de álcool anti bacteriológico e pulverização com uma solução com base em óleo essencial puro e álcool etílico).
- As instalações sanitárias dispõem de material de limpeza e desinfeção das mãos.
- Todos são obrigados à utilização de máscara ou viseira dentro das instalações, não podendo retirá-la em nenhuma circunstância.
- A circulação de ar está garantida.

