

Workshop APRENDER A ATRAIR E MELHORAR OS MEUS RELACIONAMENTOS

Presencial / Online

... exercícios e dinâmicas de grupo – em sala e na natureza ...



Workshop prático e vivencial de Desenvolvimento Pessoal onde se aplicam e expandem as técnicas do Programa Gerir Conflitos e melhorar as Relações Humanas apresentadas no livro “Rumo à Minha Plenitude” da Autora (Ed. Mahtama, 2018).

Inclui, entre outros, exercícios práticos para aprofundar o Autoconhecimento (Atenção plena orientada/Mindfulness), instrumentos de Self-Help Coaching (inspirado na filosofia e nas ferramentas do método Heal Your Life® de Louise Hay) e Dinâmicas de Grupo (constelações sistémicas /familiares rudimentares).

As relações interpessoais são uma fonte de aprendizagem, realização e crescimento. Furtar-se de as viver com base no amor é esquivar-se de viver a vida na sua plenitude.

APRESENTAÇÃO

Muitas vezes no nosso “imaginarium” (aquele local secreto que só nós visitamos) idealizamos os cenários mais perfeitos onde vivemos as nossas vidas em interação com os outros – seja numa relação amorosa, na família, no trabalho, na comunidade, na sociedade em geral. Estas efabulações assentam num padrão de felicidade frequentemente descontextualizado da nossa “realidade” e que, por essa razão e paradoxalmente, nos parece distante e inacessível. Mas será realmente? Ou podemos despertar para uma outra “realidade” e alterar o rumo da “estória” (isto é, a história que mentalmente contamos a nós mesmos)?

Neste workshop vamos:

- a) compreender ao nível pessoal e individual as razões para a clivagem entre a utopia e a realidade;
- b) descobrir o que reestruturar no plano intrapessoal em matéria de crenças, desejos e comportamentos para atrair e melhorar relacionamentos interpessoais mais mutuamente gratificantes;
- c) aprender como contribuir para que essa mudança possa ocorrer.

A Felicidade não é uma meta mas um Caminho e somos nós, através da forma como vivemos e interpretamos as nossas experiências pessoais, que a construímos passo a passo, tornando "sonhos" em "realidade".

OBJETIVO (COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR)

Os participantes deverão ser capazes de identificar, em si próprios, e de forma clara, o modo como se relacionam com os outros e os constrangimentos individuais que dificultam os seus relacionamentos e aprender ferramentas para melhorar substancialmente as suas relações em qualquer área da sua vida.



PROGRAMA

- 09:00-09:30 – Chegada. Inscrições. (Re)encontro e apresentação dos participantes.
- 09:30-10:30 – Meditação da manhã. 1ª FASE: CONSCIÊNCIA - O contexto individual, familiar e social (Parte I – Exercícios práticos).
- 10:30- 11:00 – Pausa (coffee & tea break).
- 11:00-12:45 – 1ª FASE: CONSCIÊNCIA (cont.) - O contexto individual, familiar e social (Parte II - Dinâmicas de grupo / Trabalho sistémico).
- 12:30-13:00 – Meditação e exercícios de relaxamento e bio integração.
- 13:00-14:00 – Almoço conjunto.
- 14:00-14:30 – Parque exterior e jardins - Caminhada e exercícios de alongamentos conscientes
- 14:30-15:00 – 2ª FASE: PREPARAÇÃO PARA A MUDANÇA - Meditação e auto tratamento com apoio no som
- 15:00-16:30 – 3ª FASE: TRANSFORMAÇÃO - O QUE MUDAR: Exercícios práticos e dinâmicas de grupo (biodanza) para identificar pontos fortes, fracos, oportunidades e desafios e iluminar o caminho
- 16:30- 16:45 – Pausa (coffee & tea break).
- 16:45-17:30 – 4ª FASE: COMPROMISSO - COMO MUDAR: Ferramentas para apoiar a motivação, o empenho e o sucesso
- 17:30-18:00 – Balanço final e integração.



ORIENTAÇÃO

- **Isabel Gonçalves** - Life Coach, Formadora e Facilitadora de processos de Desenvolvimento Pessoal e Instrutora de Meditação. É Formadora certificada pelo IEFP e no Método *Heal Your Life*®.
- **Júlio Gonçalves** - Terapeuta e Trainer - Exercícios no exterior, Meditação em movimento e Terapia pelo som.

REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

TRAZER: caderno e caneta + lápis de cor + espelho de mão + foto de infância (4-8 anos) + tapete de yoga ou esteira ou manta + meias anti-derrapantes.

LOCAL

Presencial: Seminário da Torre d'Aguilha (junto à BRISA e Intermarché, na saída da A5 em Carcavelos)

Online: Sala de reuniões da plataforma Zoom.

DESTINATÁRIOS

Para todos com mais de 16 anos.

DURAÇÃO

Presencial: 7h - repartidas ao longo de 1 dia de trabalho intensivo.

Online: 7h – repartidas em 3 sessões em horário pós laboral (semanal / fds).

ENERGIA DE TROCA

60€ (Workshop) + 10€ (Almoço buffet) (*)

(*) Pagamento das inscrições por MB-Way ou trf bancária (solicite NIB por email).

Nota: 10% de desconto no valor do WK para quem trazer mais 1 convidado.