

Workshop de EQUILÍBRIO PESSOAL

Quando parar é ganhar tempo

ILHA
TERCEIRA

9-10

MAIO 2020

09h30–18h00



CASA DO POVO DE
SANTA BÁRBARA

*Se questionarmos a maior parte das pessoas à nossa volta sobre o seu **grau de satisfação na vida**, poderemos chegar à conclusão de que a maior parte não está satisfeita, observando algum tipo de **desequilíbrio** em um ou vários aspetos da vida. E quando vão passando os anos e não paramos para defrontar esses **desequilíbrios estruturais**, costumam surgir “colapsos” pessoais, a qualquer idade. A mentalidade de adiar o desfrute da vida para o futuro e as atitudes de sacrifício irrefletido, não costumam dar os resultados desejados. Só temos o presente, e não sabemos até quando.*

OBJETIVOS e CONTEÚDOS

- Refletir sobre diversos **estilos de vida**, e o seu impacto
- **Recuperar o poder pessoal**, perante as influências da envolvente
- Tomar consciência das **dimensões do ser humano**, necessárias para o seu equilíbrio
- **Antes de iniciar a mudança é preciso de energia pessoal**: tomar consciência daquilo que me dá e me tira energia no meu quotidiano. Identificar hábitos físicos e mentais desvitalizadores e estratégias de neutralização.
- **Identificação de medos e bloqueios** pessoais.
- A **gestão das preocupações**.
- Aprender das **perdas**.
- A importância vital de **sonhar**.
- **Compromisso** de trabalho pessoal



Metodologia vivencial e trabalhos em grupo

Facilitador: Mário Madrigal – Coordenador Núcleo Desenvolvimento Humano da Wakeseed
(www.mariomadrigal.com)

LOCAL: Casa do Povo de Santa Bárbara - Ladeira das Seis, nº10 | 9700-471 Angra do Heroísmo

PREÇO: €80. Sócios Casa do Povo de Santa Bárbara, Professores e Educadores: €60.

INSCRIÇÕES. Utilize este formulário online: <https://www.cognitofrms.com/WAKESEED/FICHAEP>

INFORMAÇÕES: geral@wakeseed.org | Tel. 926991070

www.wakeseed.org