

WORKSHOP



n1

COPO MEIO CHEIO

AUMENTAR A SATISFAÇÃO COM ACONTECIMENTOS POSITIVOS

Objetivo:

Aprender estratégias e ferramentas que permitam perceber o funcionamento do Otimismo e de como o podemos usar como um antídoto da Negatividade. Simultaneamente, treinar métodos para tirar partido/usufruir dos acontecimentos positivos que nos acontecem diariamente.

Descrição

Já todos ouvimos a discussão do “copo meio cheio ou meio vazio”! A forma como olhamos a realidade determina a nossa posição entre os otimistas e pessimistas. As boas notícias é que podemos aprender e ensinar estratégias para nos tornarmos mais otimistas e, com isso, desenvolver esta componente vital para uma vida mais realizada, saudável, com melhores relações, com mais sucesso e mais feliz.

Destinatários

Psicólogos, Assistentes Sociais, Professores, Estudantes, Educadores, Técnicos de Intervenção Psicossocial ou outros profissionais que trabalhem com crianças, jovens ou adultos.

Neste workshop irá aprender a:

- Reconhecer a importância do Otimismo e seus benefícios pessoais e profissionais
- Compreender que o Otimismo pode ser ensinado e aprendido
- Tirar proveito do natural enviesamento otimista presente em nós
- Melhorar a capacidade para lidar com a Adversidade
- Utilizar estratégias e ferramentas para tirar maior proveito dos acontecimentos positivos que nos acontecem diariamente

INFORMAÇÕES

Data: 04 Junho 2019
Horário: 10h00-13h00; 14h00-17h00
Valor: 35€ (associados com quotas em dia 25€)
Local: Associação Pressley Ridge

FORMADOR

Paulo Gomes, Psicólogo

INSCRIÇÕES

21 493 42 68 | academiapr@pressleyridge.pt

CONTACTE-NOS

academiapr@pressleyridge.pt
www.pressleyridge.pt
+351 21 493 42 68
Av.ª Fernando Lopes Graça 7B,
Casal da Mira | 2650-439 Amadora