

FARO

25-26

OUTUBRO 2019

SEXTA: 17h00-22h00  
SÁBADO: 09h30-19h30



# Workshop de EQUILÍBRIO PESSOAL

*Quando parar é ganhar tempo*

*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 (14 horas)

- 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*

**Facilitadores: Carlos Poço e Mário Madrigal** – Presidente e Coordenador Núcleo Desenvolvimento Humano da Wakeseed ([www.wakeseed.org](http://www.wakeseed.org))



**Local: APF Algarve** | Edifício Ninho de Empresas – Centro de Incubação de Faro  
Rua Monsenhor Henrique Ferreira da Silva nº9 | 8005-137 FARO

**Preço:** €80. Vagas limitadas

**Inscrições:** por ordem de chegada a [formacaoapfalgarve@gmail.com](mailto:formacaoapfalgarve@gmail.com) ou Tel: 289863300