

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

II WORKSHOP

»» Para além da crise: otimismo, criatividade e capacitação

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

10h – 12h30

Bem-estar e felicidade: o que depende de cada um?

Valores e virtudes: O que tenho? O que posso desenvolver?

Estratégias individuais e coletivas para o bem-estar:

- Gestão de emoções;
- Relacionamento interpessoal positivo;
- Gestão de tempo e rotinas.

14h – 17h30

Mudança e autodeterminação:

- Para onde vamos? Definição de objectivos;
- Como? Definição de soluções e possibilidades;
- E se...? Recursos individuais e sociais;
- Porquê? Reforço motivacional;

Partilha de compromissos e metas para o futuro.

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reforçar competências sociais e emocionais desenvolvidas e/ou refletidas nas ações anteriores;

Definir metas individuais;

Motivar para a mudança positiva.

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

DIA 11 de outubro

HORÁRIO 10h – 12h30 / 14h – 17h30

DURAÇÃO 6 horas

LOCAL Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

INSCRIÇÃO Gratuita

PÚBLICO-ALVO Cidadãos/as em situação socialmente vulnerável

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Presencial

DINAMIZADORA **Catarina Rivero**. Psicóloga, terapeuta familiar e formadora na APEIPP - Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____ Fax _____

E-mail _____ Website _____

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada.

As inscrições devem ser realizadas até ao dia 8 de outubro para:

Núcleo Distrital de Leiria da EAPN Portugal

Rua Capitão Mouzinho de Albuquerque, 107, 1.º dto. | 2400-194 Leiria

Tel: 244 837 228 | Fax: 244 837 229 | E-mail: leiria@eapn.pt

Atividade inserida no âmbito do Projeto: Para além da crise: optimismo, criatividade e capacitação e do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza



Entidade promotora



Parceiros

