

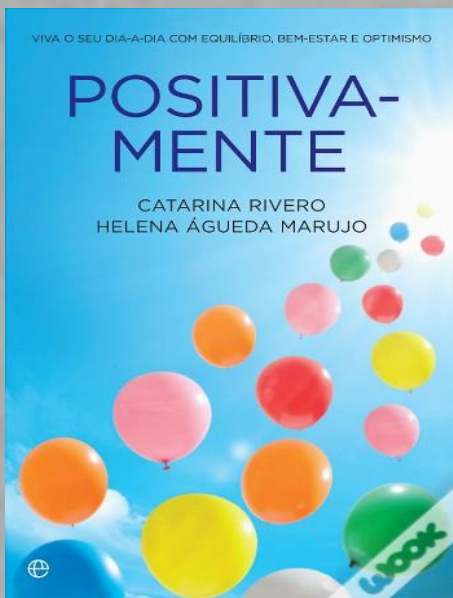
DAS 17:00 ÀS 18:00 HORAS | 29 MARÇO | 2017

### Local:

Instalações do Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal na Rua do Jornal Ala Esquerda 20 em Beja

### Formadora:

**Catarina Rivero.** Psicóloga e Terapeuta familiar. Docente Convidada no Instituto Piaget Almada nas áreas da Psicoterapia, e intervenção Familiar e Comunitária. É licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Possui Master em Terapia Familiar e Sistemas pela Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha e Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa.. É co-autora do livro "Positiva-Mente" editado em 2011 pela Esfera dos Livros; e do Manual de Práticas Colaborativas e Positivas na Intervenção Social, editado pela EAPN Portugal em 2013. Teve uma rubrica na SIC Mulher sobre Famílias, Labirintos Familiares, por dois anos. [www.catarinarivero.com](http://www.catarinarivero.com)



### Sinopse

Será que sou capaz de me sentir feliz aqui e agora? Sentir-me realizada com o meu dia-a-dia? Satisfeita com a minha vida? Ser mais positivo na minha relação com os outros? Treinar-me para viver num maior equilíbrio emocional? Deixar de lado o pessimismo habitual e aumentar a confiança de que serei capaz de resolver os problemas da minha vida? Catarina Rivero e Helena Águeda Marujo garantem-nos que sim. É possível. E, por incrível, que pareça, para conseguir viver Positiva-mente basta dar pequenos passos para alcançar grandes mudanças. Na realidade, o que nos faz aumentar as nossas emoções positivas, como a alegria, o contentamento, o amor, ou o que nos pode ajudar a descobrir mais sentido para o que somos e fazemos, são mudanças e ações aparentemente simples, básicas, leves, sem complicações: - Passar a listar diariamente as coisas boas que acontecem ao longo do dia; - Substituir a linguagem crítica por uma linguagem positiva; - Alimentar a ternura e a admiração pelo seu companheiro e escutá-lo apreciativamente; - Colocar mais riso na sua vida; - Dedicar tempo aos amigos e às relações importantes da vida; - Sonhar, planear e concretizar o que considera ser um «dia ideal»;

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Gratuita e Obrigatória

|           |  |          |  |
|-----------|--|----------|--|
| Nome      |  |          |  |
| Profissão |  |          |  |
| Entidade  |  |          |  |
| Morada    |  |          |  |
| E-mail    |  | Telefone |  |

### Enviar Ficha de Inscrição para:

Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal/Rede Europeia Anti Pobreza

Rua do Jornal Ala Esquerda 207800-301 Beja Telefone: 284 325 744 Fax: 284 325 745 E-mail:[n.beja@eapn.pt](mailto:n.beja@eapn.pt)

Organização:

