

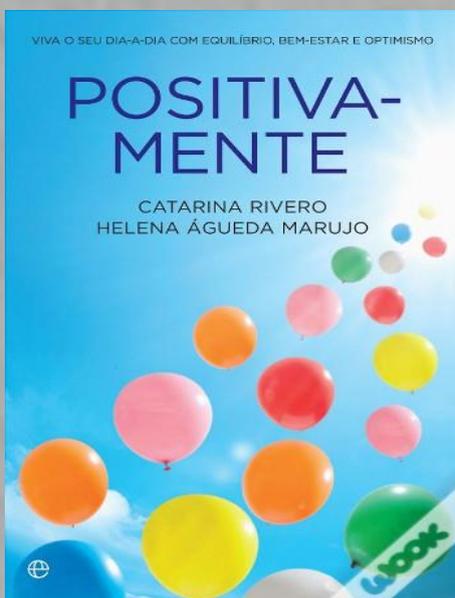
DAS 17:00 ÀS 18:00 HORAS | 29 MARÇO | 2017

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



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

Organização:

