

# WORKSHOP

## O COACHING NA NOSSA VIDA

DAS 17:00 ÀS 18:00 HORAS | 7 FEVEREIRO | 2017

### Local:

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

### Formadora:

Vânia Weissberg-

Carreira com 25 anos de experiência em **Psicologia** clínica – terapia cognitiva comportamental– a nível individual, grupo, casal e familiar. **Coach** e aconselhamento para desenvolvimento de gestores com treinamento na área comportamental em liderança, gestão de equipas de alta performance, gestão de conflitos e processos de melhoria de comunicação interna buscando maior assertividade e resultados. Experiência em **treinamento** comportamental utilizando a metodologia de psicologia positiva, PNL– Programação Neurolinguística e Coaching. Experiência como **docente** de Psicologia e Coaching. **Co – fundadora e presidente** da Associação de Prevenção e Intervenção social, sem fins lucrativos. Publicação do livro: *"100 perguntas e respostas sobre álcool, drogas e tabaco* – Editora Pactor (2012), Portugal. Palestrante e oradora em workshops, seminários e congressos. Grande capacidade de criar projetos, coordenar e avaliar os resultados. Colaboradora com artigos para revistas, jornais, rádio e televisão.

### O COACHING NA NOSSA VIDA

Cada vez mais, as exigências da sociedade e as relações que estabelecemos com nossa vida social, profissional, familiar e amorosa, faz com que entremos num processo de stress físico e mental perdendo assim, muitas das vezes o rumo. Sem o “Norte”, ficamos perdidos por que não sabemos exactamente para onde estamos indo, com que satisfação e realismo, o que influencia directamente na nossa felicidade e na qualidade de vida, saber viver bem. Como podemos direccionar a nossa vida para o nosso “Norte” de satisfação? Como podemos saber, se estamos indo para o caminho da nossa vontade e missão? Como descobrir o que queremos e como queremos? A tomada de consciência e tomar as rédeas da vida é o segredo que o coaching vem nos trazer para atingir os nossos objectivos.

### Conteúdos:

- O que é o coaching de vida - Princípios do coaching de vida - Como estabelecer objectivos - Como atingir objetivos.

## 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:

