

Workshop de Life Coaching

Formador

Andreia Brandão, licenciada em Psicologia Organizacional, com formação complementar em Terapia Educacional, Coaching e Reiki. Possui experiência como Técnica RVCC desde 2008. Desempenha funções de Psicóloga, Terapeuta e Formadora em diversos espaços de Saúde e Desenvolvimento Pessoal. Os seus projetos podem ser conhecidos no site: <http://spasoequilibrium.wix.com/spasoequilibrium>.

Duração

3 horas, das 15h às 18h

Preço

15 €

Destinatários

Todas as pessoas em geral que tenham interesse em se autodescobrirem e expandir horizontes. Que pretendam melhorar a sua vida!

Enquadramento

Este workshop tem como finalidade despertar cada pessoa para o seu EU, auto descoberta das suas potencialidades, que muitas vezes estão escondidas nas entrelinhas dos seus medos, receios de falhar, bloqueios... Pretende que o sujeito faça uma análise de si nos seus diversos papéis.

Objetivos

- Tomar consciência da forma como pensa
- Aprender a equilibrar / alinhar o seu Eu interior
- Aprender a desfazer os obstáculos que o impedem de atingir os seus objetivos

- Aumentar a confiança em si
- Desenvolver auto estima positiva e auto confiança

Metodologia

Expositiva

Principais conteúdos teóricos

- Inteligência emocional
- O que é o coaching?
- Tipos de coaching
- Ferramentas de coaching

Exercícios práticos

Aplicação de algumas das ferramentas de coaching

Número mínimo de participantes

4 pessoas

Em locais a combinar com outras entidades, o número mínimo de participantes varia consoante cada caso.

Número máximo de participantes

15 pessoas

Informação adicional

Com direito a certificado de participação.