



Stress Less – 19, 21, 26 e 28 de abril de 2016 E 3, 5, 10 e 12 de maio de 2016

O Clube Millennium bcp, em parceria com a Oficina de Psicologia, abre as inscrições para:
Curso Presencial e On-line.

A Oficina da Psicologia é, hoje, a Clínica de Psicoterapia mais reconhecida em Portugal, com consultórios espalhados pelos pontos mais relevantes do território nacional e presença internacional no Brasil.

A Oficina da Psicologia foi considerada pela Accenture/Revista Exame, a melhor empresa para trabalhar em 2015, no Sector da Saúde Humana. É uma empresa com elevada experiência, forte dinamismo e rigoroso enquadramento de gestão com exigência de Formação mensal e Supervisão Clínica semanal.

Ao longo de 8 encontros breves, de 30 minutos cada, neste workshop da Oficina de Psicologia, vamos praticar estratégias simples para gerir o stress do dia a dia, tonando-o num aliado em vez de uma fonte de desgaste, e rever alguns preconceitos não fundamentados sobre stress e que nos complicam a vida.

Sessão 1:

O que é que controla? Quais são os seus recursos pessoais para lidar com os desafios da vida? Qual é o seu mindset em relação ao stress?

Sessão 2:

Stress: de inimigo para aliado; Coisas más do stress; As coisas boas do stress; A sua escolha: a sua transformação da adversidade em momentos de crescimento.

Sessão 3:

O repertório das reações ao stress; A resposta de luta ou fuga; Um exercício de respiração que contraria a ativação desnecessária do sistema nervoso e algumas estratégias práticas.

Sessão 4:

A resposta de desafio; Repensar os sintomas de stress como fontes de energia com um exercício prático; Aprender a reparar sem ajuizar para melhor escolher.

Sessão 5:

A resposta “tend and befriend”; Os objetivos maiores do que eu; A generosidade na prática diária.

Sessão 6:

A resposta “tend and befriend”: Apreço e estima; Um exercício de coerência cardíaca para reposicionar o stress e ativar esta resposta saudável; Compaixão e humanidade comum.

Sessão 7:

O mindset de crescimento. Qual é o seu?
Como pode criar um ambiente mental preparado para o crescimento pessoal?

Sessão 8:

Os pontos de apoio para lidar com o stress: fundações do bem-estar.

Custos: € 50.00 (a pagar em 5 mensalidades de €10.00).

Local e Horário: Tagus Park, Edifício 8 – Sala 3, das 13h00 às 13h30.

Diversos:

Inscrições limitadas até 14 de abril. A 15 de abril informaremos os Associados cujas inscrições forem consideradas. Não é válida nenhuma inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

A desistência, após confirmação de inscrição, implica o pagamento total da mesma.

Mais informações: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt.

