



Happy Brain – 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 8 estratégias simples que permitem educar o cérebro a trabalhar para o nosso bem-estar, em vez de ser deixado aos seus próprios processos que, de tão cautelosos e avessos ao risco, se tornam negativistas e nos consomem energia e desgastam o humor.

Sessão 1:

Um cérebro rezingão; Onde põe o seu cérebro;
O tempo mental: quanto do positivo e quanto do negativo?
O tempo físico: quanto do positivo e quanto do negativo;
Como equilibra a vida assente nas fundações do bem-estar?
Formas de criar experiências positivas.

Sessão 2:

Recriação de experiências positivas e amplificação do corpo para o cérebro: a postura e o mindset.

Sessão 3:

Intensificar as experiências positivas; Criação de segurança interna.

Sessão 4:

Instalação de emoções positivas no cérebro e a criação de autoestradas de bem-estar nos circuitos neuronais.

Sessão 5:

Mergulhar o negativo numa bolsa de ar positiva e de entusiasmo; Balancear as perspetivas com uma visão 360º;
Mudar as conjunções coordenativas.

Sessão 6:

Introduzir perspetivas de tempo e altura; Um tempo para a gratidão.

Sessão 7:

Ativar recursos internos; Um lugar para o elogio e a estima.

Sessão 8:

Controlo da exposição a estímulos de desgaste emocional; A humanidade comum e a Auto-compaixão; Mente sã em corpo são.

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

Local e Horário: Tagus Park, Edifício 8 – Sala 3, das 13h45 às 14h15.

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 a confirmação de inscrição, implica o pagamento total da mesma.

Mais informações: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt.

