

GESTÃO DA MENTE

ESTAREMOS A PENSAR DEMAIS?

OBJETIVOS

- Identificar os principais pensamentos recorrentes que limitam o bem-estar e a felicidade
- Reconhecer os sinais indicadores de que estamos a “ruminar” problemas
- Identificar estratégias para evitar o círculo vicioso de pensamentos recorrentes limitadores

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Será que penso demais? - diagnóstico dos pensamentos recorrentes
- Estratégias para lidar com os pensamentos de preocupação
- Sair do círculo de pensamento e entrar no ciclo de ação

CERTIFICAÇÃO

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Participação

DURAÇÃO

2 Horas

www.cecoa.pt

Lisboa (Sede)
Rua Sociedade Farmacêutica, 3
1169-074 Lisboa
Tel.: 21 311 24 00
cecoa@cecoa.pt

Norte (Delegação)
Rua Alexandre Herculano, 164
4000-051 Porto
Tel.: 22 339 26 80
porto@cecoa.pt

Centro (Delegação)
Av. Fernão de Magalhães, 676 - 4º
3000-174 Coimbra
Tel.: 239 851 360
coimbra@cecoa.pt