



Conteúdo Programático

Workshop: Reprogramação Emocional



IN-CLASS



4h

Destinatários

Decisores e influenciadores nos processos de criação, desenvolvimento e consolidação da Cultura Organizacional, Líderes e todos os interessados no tema

Nº mínimo de inscritos

8

Pré-requisitos

-

Certificação de técnicos:

[Clique aqui](#) para consultar os critérios de atribuição de créditos

Contactos

Angola/

(+244) 222 440 447

academy_ao@primaverabss.com

Cabo Verde/

(+238) 356 37 73

academy@primaverabss.com

Moçambique/

(+258) 21 303 388

academy_mz@primaverabss.com

Portugal/

(+351) 253 309 241

academy@primaverabss.com

Enquadramento

O workshop de **Reprogramação Emocional** assenta nos princípios do *Coaching* e da Psicologia Positiva. Por um lado, o *Coaching* permite partir de um “Estado Atual” e projetar um “Estado Desejado”. Por outro, a Psicologia Positiva fundamenta-se no modelo PERMA (*Positive Emotion - Engagement - Relationships - Meaning - Achievement*).

O pensamento positivo é assumidamente uma característica de extrema importância e que origina resultados de excelência quando conciliados com uma **Reprogramação Emocional**, através da aprendizagem de técnicas e ferramentas específicas. Ao adotar esta abordagem transformamos padrões de comportamento que, por vezes, constituem paradigmas disfuncionais de ação (e resultado), em modelos adaptados para aumentar a qualidade de vida e consequentemente a plenitude e felicidade.

A abordagem dos quatro pontos principais do ciclo motivacional - foco, disciplina, resultados e reconhecimento - é elementar para promover a reprogramação das nossas emoções na prática.

Objetivos

No final da formação os formandos devem ser capazes de:

- Utilizar ferramentas e recursos práticos para gerir as emoções de forma mais inteligente e produtiva;
- Aprender a viver e trabalhar com um modelo comportamental baseado em emoções transformadoras e proporcionadoras de felicidade e bem-estar;
- Recorrer a técnicas e ferramentas para transformar um paradigma emocional disfuncional num paradigma eficiente;
- Integrar o PERMA na sua vida e consequentemente na Cultura da Organização;
- aprender a utilizar oportunidades de "share" e de desenvolvimento pessoal e profissional;
- Obter uma evolução no relacionamento com o próprio;
- Aprender a construir relacionamentos interpessoais mais "presentes" e empáticos;
- Reforçar qualitativamente a experiência da empresa (individual e coletiva).

Área de formação

Liderança e Desenvolvimento Pessoal



Conteúdo Programático

Workshop: Reprogramação Emocional



IN-CLASS



4h

Plano de formação

O QUE É A REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL

Como funciona a nossa mente - *"The Monkey Mind"*

Emoções: O poder consciente e inconsciente

A RESPIRAÇÃO: O NOSSO TERMÓMETRO EMOCIONAL

A Respiração Consciente para uma Vida Consciente

Diferentes Técnicas Respiratórias para diferentes efeitos

A MUDANÇA DE PARADIGMA

O Ciclo Motivacional – Hábitos e Comportamentos

Criar um Estado de Recursos - A Mentalização Positiva e o Campo Quântico

** O Cérebro do Coração: Meditação Conectiva (experiência guiada)*

Contactos

Angola/

(+244) 222 440 447

academy_ao@primaverabss.com

Cabo Verde/

(+238) 356 37 73

academy@primaverabss.com

Moçambique/

(+258) 21 303 388

academy_mz@primaverabss.com

Portugal/

(+351) 253 309 241

academy@primaverabss.com