

SER MAIS PRESENTE

WORKSHOP

de COACHING & PERSONAL BRANDING

13 Dezembro

10h - 12h

BIBLIOTECA JOSÉ SARAMAGO

Campus 2 do Politécnico de Leiria

Morro do Lena | Alto do Vieiro

PROGRAMA & OBJETIVOS:

Ser Mais Presente torna-se vital quando chega o momento em que despertamos e nos apercebemos que nos deixamos levar por uma rotina repleta de multi-tarefas e multi-relações que nos fazem ligar um piloto automático desfocado, pronto a reagir por impulso, onde é fácil perder o controle e difícil manter a calma e o bem-estar desejado. Viver no meio desta roda viva torna necessário aprender a abrandar, prestar atenção ao que sentimos e ousar perguntar o que privilegiamos...

Ser Mais Presente é um Workshop inserido no Programa BE&DO | Per-Cursos para a Liderança Pessoal do Projeto AQUARELA Life Design que, através de exercícios de autoreflexão e dicas de autogestão, visa despertar emoções, inovar pensamentos e entusiasmar atitudes promovendo a inteligência emocional e a liderança pessoal.

Ser Mais Presente é trabalhado como um objetivo individual a atingir, inserido num plano de ação desenvolvido à medida de cada um, onde é encorajada a tomada de posição em quem queremos ser, para que 2018 seja um ano de viragem com a conquista de maior equilíbrio e valorização da Marca Pessoal.

FORMADORA:

Paula Marques Jorge

Profissional na área do Desenvolvimento Humano desde 1991

Job Coach e Formadora na área de Desenvolvimento Pessoal desde 1996

Life Coach desde 2008

Executive Coach desde 2016

Licenciatura em Gestão de Recursos Humanos

Mestrado em Ciências da Educação — Especial. em Educação e Desenvolvimento Comunitário

Pós-Graduação em Mediação de Conflitos

Especialização em Lifelong Learning Mentor

Certificação Internacional como Life & Executive Master Coach

Certificação de Competências Pedagógicas

VALOR da INSCRIÇÃO:

Público Geral – 20€

Comunidade IPL e Alumni – 12€

INSCRIÇÕES até 10 de Dezembro

Pagamento através do NIB

0010 0000 35846330001 60

**Enviar comprovativo para o mail:
aquarela.lifedesign@gmail.com**

www.aquarela-lifedesign.pt

917 364 555

Direito a Manual com os exercícios e Certificado de Participação



PER-CURSOS PARA A
LIDERANÇA PESSOAL



AQUARELA LIFE DESIGN
dar cor à vida

Apoio:

