

parentalidade serena

Workshop Parentalidade Serena

Dias/Horas/Local:

Domingo, 07 de janeiro
de 2018,

das 14h30 às 18h30

“Mundinho d’ Arte”
Rua de São João,
loja 6C, Cantanhede
(40°20’54.3”N 8°35’38.2”W)



Os workshops ‘Parentalidade Serena’ pretendem favorecer um encontro consigo próprio(a), com os outros e com a realidade da educação dos filhos.

Inspirados em técnicas e ferramentas de *Mindfulness* e na terapia de “aceitação-compromisso”, visam contribuir para uma melhoria nas relações familiares.

Os exercícios e meditações propostas, para continuar em autodesenvolvimento depois da sessão, bem como a discussão de exemplos concretos, podem contribuir para lidar melhor face a situações de stress, ansiedade, contingência e dúvida nas dinâmicas familiares.

Algumas linhas de força:

A respiração como âncora.

Modo ser e “piloto automático”.

A escuta ativa.

Da luta à aceitação.

De atividades esgotantes a atividades estimulantes.

Comunicação assertiva.

O meu problema vs o problema dos filhos: melhores fronteiras.

Inscrições (limitadas):

No “Mundinho d’ Arte”, pessoalmente, ou por email, enviando nome e contacto para: jacintapaiva@gmail.com

(inscrição apenas válida depois de receber, também por email, a respetiva confirmação)

Condições de acesso:

Idade entre os 20 e os 50 anos,

Preço:

Gratuito

Jacinta Paiva é casada, Mãe de três filhos já adultos e aprendiz de muita coisa (...), com formação em: Biologia, Antropologia, Psicologia, Educação... e vida.

Além deste Workshop ‘Parentalidade Serena’, organizam-se, noutros locais e datas, duas variantes, para outros públicos: ‘Mente Serena’ (generalista) e ‘Conjugalidade Serena’.

Mais informações a partir de:
www.jacintapaiva.pt