

EU CONSIGO!

DESENVOLVER A CAPACIDADE DE CONCRETIZAÇÃO PESSOAL

OBJETIVOS

- Aumentar o autoconhecimento sobre os aspetos que limitam o alcance dos nossos objetivos de vida
- Identificar as principais crenças limitadoras que estão a bloquear o nosso crescimento pessoal
- Reconhecer metodologias que permitem trabalhar e ultrapassar os nossos principais padrões limitativos

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Identificação de crenças e padrões limitativos pessoais relativos à concretização e à mudança
- Identificação dos medos atuais relativos à concretização de objetivos
- Autoconceito: o que penso sobre mim e como isso influencia o que consigo
- Autoestima. Estarei a ser o principal travão à minha vida?
- Criação de um Plano de Ação para ultrapassar os padrões limitadores da concretização

CERTIFICAÇÃO

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Participação

DURAÇÃO

4 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