

WORKSHOP - RISOTERAPIA: O POTENCIAL DO HUMOR NO TRABALHO

Carga Horária: 3 horas
Horário: 19H às 22H
Data de Início: 20/04/2018

Local de Realização: Leiria
Financiamento: Não
Data de Fim: 20/04/2018

DESTINATÁRIOS

Todos os interessados em tornarem a sua vida mais feliz, sem stress, com mais saúde física, emocional e mental, que queiram comunicar melhor e estabelecer melhores relações;

OBJECTIVOS GERAIS

Esta formação ajudará a perceber de forma experimental que o bom humor e a risoterapia:

- Produzem efeitos físicos, mentais, emocionais, sociais, vitais, laborais e empresariais extraordinários que tornarão a minha saúde mais forte e aumentam a resistência ao stress.
- Melhoram a criatividade, inteligência emocional, capacidade de me relacionar melhor, comunicar melhor e solucionar melhor os conflitos;
- Potenciam um eu mais divertido, positivo e criativo, que contribui para criar um ambiente de trabalho agradável.
- Está ao alcance de todos e não só dos mais divertidos.

REQUISITOS DE ACESSO

—

PLANO CURRICULAR

- 1 Rir é saudável. O humor ajuda a rir mais. Princípios básicos e mecanismos psicobiológicos. Benefícios. Medos e dificuldades.
2. Pois sim, estou gorda/o e quê? Psicologia positiva. Auto estima e assertividade: bases para nos rirmos de nós mesmos. Otimismo inteligente.
3. Ri-te, não te deprimas. Inteligência Emocional.
4. O Humor é a distância mais curta entre duas pessoas. Relações interpessoais assertivas.
5. Chaves para a solução criativa de conflitos.

METODOLOGIAS

Aprender fazendo, com exposição e exercícios participativos de expressão verbal, corporal e artística, com análise permanente do que foi realizado.

FORMADORES

Fernando Baptista

REGALIAS

Certificado

KnowHow - Consultores, Ida.

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 342
1º andar, escritório 1,
2415-371 LEIRIA

[T] +351 244 835 355/6
[F] +351 244 835 357
[E] geral@knowhow.pt

www.knowhow.pt