



SABER & SORRIR

o equilíbrio do ser

Plano de Workshops – 1º semestre de 2011

	Data	Tema	Objectivos
Janeiro	15/01/2011	Coaching e auto-conhecimento	<ul style="list-style-type: none">• Importância do auto-conhecimento• Quem sou? Para onde vou? Onde estou?• Coaching na busca da essência
	29/01/2011	Família e felicidade	<ul style="list-style-type: none">• Família• Conflito intraparental• Comunicação verbal e não verbal• Parentalidade e afectividade• Actividades em família
Fevereiro	05/02/2011	Aceito-me	<ul style="list-style-type: none">• Auto-estima• Auto-conceito• Pensamento positivo• O poder da mente
	12/02/2011	A alegria da partilha	<ul style="list-style-type: none">• Massagem de relaxamento para casais
Março	05/03/2011	Amo-me	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento pessoal• Exercício físico• Alimentação
Abril	01/04/2011	Amo-te	<ul style="list-style-type: none">• Relacionamento interpessoal• Afecto e emoção• Terapia do riso
Maio	07/05/2011	Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none">• Comemorar o riso
	08/05/2011	Terapias em casa	<ul style="list-style-type: none">• Práticas de MTC