

cultivar o equilíbrio emocional

Programa detalhado

Sessão #1 Conhecer o stress de dentro para fora

- Stress: desequilíbrio entre recursos e desafios
- Modelo de quatro equilíbrios: intencional, atencional, emocional, cognitivo
- Começar a jornada: reaprender a relaxar

Sessão #2 Piloto automático e presença

- Abrandar o piloto automático, cultivando presença
- Conhecer e ultrapassar o mito do multitasking
- Temperar o dia com momentos de consciência

Sessão #3 Reconhecer a energia das emoções

- Emoções universais (expressões, gatilhos, comportamentos)
- Definição de emoção
- Linha do tempo emocional: quatro etapas

Sessão #4 Navegar pela energia da raiva e do medo

- Funções, gatilhos, experiência emocional e respostas associados à raiva e ao medo
- Quatro passos para gerir emoções com consciência
- Comunicar com abertura e presença

Sessão #5 Emoções que aproximam

- Funções, gatilhos, experiência emocional e respostas associados à tristeza e alegria
- Acomodar a tristeza com suavidade e gentileza (autocompaixão)
- Temperar o dia com momentos de apreciação e contentamento

Sessão #6 Criar uma nova relação com a mente

- O papel da mente na construção da nossa realidade
- Como definir um pensamento?
- Distorções cognitivas comuns

Sessão #7 Coragem para ser compassivo

- As inteligências do coração e o seu papel na felicidade
- Cultivar altruísmo e compaixão
- Obstáculos comuns

Sessão #8 Felicidade genuína e integração

- O nosso propósito de vida
- Dois tipos de felicidade: temporária e genuína
- Movendo-nos na direção da felicidade genuína: saborear, apreciar, contribuir