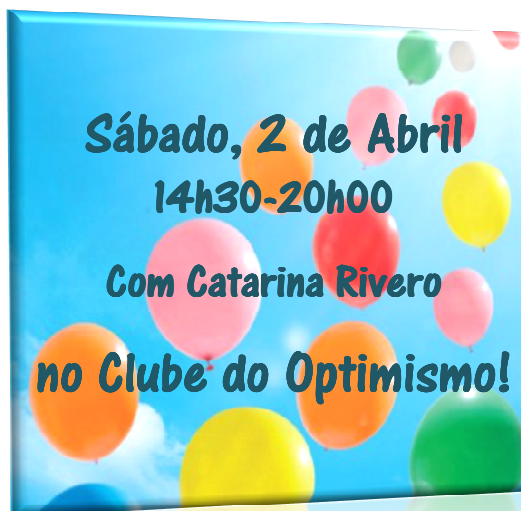


## Workshop

# Viver Positiva-Mente!

A partir do livro 'Positiva-Mente' co-autorado por Catarina Rivero & Helena Águeda Marujo e editado pela Esfera dos Livros, chega o Workshop que o irá ajudar a desenvolver estratégias positivas para viver positiva-mente!



[www.viverpositivamente.com](http://www.viverpositivamente.com)

## Da ciência à vida de todos os dias...

Já pensou como pode ser mais positivo em relação aos outros? Como pode treinar-se para viver e ter um maior equilíbrio emocional? Como aumentar a sua confiança e ser capaz de resolver os problemas da sua vida? Ter uma vida (ainda mais) comprometida?

O desafio será lançado por Catarina Rivero, que irá propor exercícios práticos que nos ajudem a reflectir de como podemos fazer mais e/ou melhor nos nossos quotidianos para aumentar os níveis de bem-estar e felicidade.

Através de dados recentes da investigação na área da Psicologia Positiva, a proposta passará por inspirar e proporcionar estratégias para uma mudança positiva:

- ☺ Identificar Factores de Felicidade e Bem-Estar
- ☺ Treinar o nosso Optimismo e foco nas Soluções nas adversidades
- ☺ Conhecer o valor das Emoções Positivas e experimentar técnicas de Gestão de Emoções
- ☺ Aprender a lidar com os Pensamentos Ruminantes
- ☺ Identificar as áreas de vida onde podemos Florescer: família, amigos, trabalho, lazer
- ☺ Planear uma rotina gratificante com actividades que permitam fluir e alimentar um propósito

## Onde?

Clube do Optimismo

Travessa da Escola Araújo, n.º 36 A/B  
1150-142 Lisboa (à Estefânia)

## Quem?

Dinamizado por Catarina Rivero

Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Membro Fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). Formação em Inquérito Apreciativo pela BeraterKompetenz (Berlim), financiada pelo Programa Sócrates. Com Formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária, onde coordena o Núcleo de Formação Sistemática. Formadora e Dinamizadora de Workshops nas áreas de Psicologia Positiva, Terapia Familiar, Trabalho em Equipa, Desenvolvimento Pessoal e Organizacional. É co-autora do Livro Positiva-Mente, editado pela Esfera dos Livros.

## Investimento

€ 50 por pessoa

## Inscrições

Se pretende aproveitar esta oportunidade, contacte-nos:

E-mail: [info@clubedoptimismo.pt](mailto:info@clubedoptimismo.pt)

Telefone: 213158277