



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