



Innovation Academy

Smart City CV

Empoderamento Sócio-Emocional **Acorde, e comece a viver!**

Formadora: Tatiana Rodrigues Sousa Rocha (tatianarsr30@gmail.com)

Licenciada em Sociologia pela Universidade do Mindelo

Formadora profissional pelo IEFP da Praia

Formação de curta duração, 6 horas, destinada a transformar e renovar a vida das pessoas, através da capacitação e orientação sócio-emocional. Dotar as pessoas das mais diversas camadas sociais, com conhecimentos úteis, que lhes permita uma mudança mental e comportamental rumo ao equilíbrio sócio-emocional, que as torne mais conscientes, transformando-as na melhor versão de si mesmas, a fim de conseguirem ultrapassar todo e qualquer obstáculo em suas vidas é descobrirem o caminho para a sua felicidade.

Descrição da formação :Este curso enquadra-se na necessidade de despertar as pessoas para viverem uma vida com mais sentido e equilíbrio, orientando-as para olharem mais para dentro, descobrindo o seu valor como pessoa, aprendendo a viver melhor com o outro, ser a melhor versão de si mesmos e daí, viver uma vida com mais felicidade.

Objetivos da formação:

- Partilhar uma visão de vida diferente com as pessoas, por forma a alargar o seu horizonte para uma mudança positiva de mentalidade e de comportamento;
- Trazer um conjunto de questionamentos que obriguem as pessoas a refletir sobre a sua vida no presente, saber identificar em que estágio da vida estão e aonde pretendem chegar;
- Fazer com que os formandos conheçam melhor o seu Eu que lhes permitirá descobrir ou trazer de novo a sua essência, como pessoa e consequentemente, o melhor de si;
- Cria um espaço de diálogo e partilha de experiências de vida, que acrescente valor à todos os formandos;
- Trabalhar conceitos importantes que trazem uma noção clara da importância de sermos responsáveis pela nossa própria vida;

- Aumentar a motivação para as coisas do dia-a-dia e a produtividade no trabalho, transformando os formandos em pessoas positivas e altruístas;
- Orientar para o abandono do vitimismo/‘coitadismo’, por forma a poder prosperar na vida;
- Contribuir para que os formandos tenham uma vida com mais sentido, propósito e sucesso com base nos seus talentos;
- Orientá-los para que se tornem emocionalmente inteligentes, com base na comunicação assertiva, transmutação da negatividade e na gratidão;
- Orientar para a construção de relações interpessoais mais saudáveis e equilibradas;
- Dar a conhecer ferramentas que os permita ser a melhor versão de si mesmas, transformando-as em pessoas mais equilibradas e mais felizes na sua vida pessoal e profissional;
- Direcionar as pessoas para o maior processo de transformação de suas vidas, rumo à uma descoberta sem volta pela sua felicidade.

Conteúdos

MÓDULO I (2 horas):

O poder da Autoestima, Autoconfiança, Autoavaliação e Auto Responsabilização para a nossa felicidade.

MÓDULO II (2 horas):

Como usar a Gestão Inteligente das Emoções e a Comunicação Assertiva para o nosso bem estar e equilíbrio sócio-emocional; Como a nossa Formatação Mental impede ou impulsiona o nosso progresso na vida.

MÓDULO III (2 horas):

De que forma o Coitadismo/Vitimismo trava a nossa prosperidade; Como a Empatia nos ajuda e viver mais e melhor; Como pode a Gratidão, transformar e renovar a nossa vida inteira.

Link para inscrição: <https://forms.gle/x77xtPocUrDfRObw6>