

ATREVA-SE A SER MUITO MAIS!**ENQUADRAMENTO**

Ser pai ou mãe é uma tarefa diária extremamente desafiadora, muitas vezes extenuante, mas também muito compensadora. Constitui o trabalho mais importante do mundo e ninguém criou o manual de instruções universal para conseguir cumprir tal tarefa com sucesso. Pais perfeitos não existem! Então, cabe a cada pai encontrar a solução que mais se adequa à sua realidade familiar.

O presente *workshop* foi desenhado a pensar em si, que desempenha diariamente o papel de pai ou mãe, tem vida profissional e ainda tem de arranjar tempo para a sua vida pessoal.

Este *workshop* constituirá uma oportunidade para refletir sobre si, o que deseja, o que sente. Vai descobrir como gerir o seu tempo de forma personalizada, desenvolver motivação e os valores que não podem faltar na sua vida. É um *workshop* muito prático, com a partilha de técnicas e conhecimentos que poderão ser aplicados imediatamente.

Os filhos precisam de pais confiantes, determinados e motivados! Assuma o comando da sua vida e torne-se o pai ou mãe que sempre quis ser.

METODOLOGIA

Metodologia ativa e interativa, suportada por atividades práticas. Vão ser trabalhadas ferramentas que ajudarão o participante a conhecer-se melhor e a perceber que tem todas as respostas dentro de si. A aplicação destas ferramentas no dia-a-dia decorrerá no intervalo entre módulos.

CONTEÚDOS**Valorize o seu tempo**

- Melhorar o autoconhecimento, identificando o que faz com o seu tempo
- Elaborar um plano semanal prático e exequível
- Encontrar momentos para investir em si e aproveitar ao máximo a sua vida familiar

Entre em ação com motivação

- Introdução: O que é Motivação?
- Descobrir como gerar motivação
- Desenvolver características de pessoas motivadas

O que não pode faltar na sua vida

- Tomar consciência da importância que os valores têm nas nossas vidas
- Descobrir os valores vitais que o completam em determinada área da sua vida
- Identificar os valores que considera mais importantes ensinar aos seus filhos
- Desenvolver estratégias para viver os seus valores

FORMADORA
Ana Vasconcelos
Teresa Hacamo

DATAS E HORÁRIOS
26, 13 e 20 de novembro

Das 9.00 às 11.00

DURAÇÃO TOTAL
DA AÇÃO
6 horas

PÚBLICO-ALVO
- Pais e Encarregados de
Educação
- Auxiliares de Educação

MODALIDADE
DE FORMAÇÃO
Formação contínua

FORMA
DE ORGANIZAÇÃO
Presencial

Nº DE FORMANDOS
Mínimo – 4
Máximo – 12

FORMA
DE AVALIAÇÃO
Avaliação formativa

CUSTO
60€

