

Espaço Swásthya

C U R S O

O AUTOCONHECIMENTO NAS RELAÇÕES HUMANAS

Prof. António Pereira

Presidente da Federação do Método DeRose de Portugal
Fundador e Diretor Geral do Espaço Lifestyle
Formador certificado com o CAP pelo Instituto de Emprego
e Formação Profissional
Chanceler da Ordem de Mérito das Índias Orientais
Autor do CD - Técnicas de Descontração e Música Para Descontrair

www.blogdoantoniopereira.blogspot.com

19 de Fevereiro
Sábado, 15h

Duração: 4h

Espaço Swásthya
Tel. 916 453 319
anapaulo@espacoswasthya.pt

Valor 80€
Convidados 50€
Alunos (-50%) 40€

www.espacoswasthya.pt

cheila saldanha

Mais informações na página seguinte.

CURSO O AUTOCONHECIMENTO NAS RELAÇÕES HUMANAS

PROF. ANTÓNIO PEREIRA

O autoconhecimento é o resultado da sabedoria acumulada pelas nossas experiências e vivências connosco, com as pessoas mais próximas e com a sociedade.

As Relações Humanas são parte integrante da vida em sociedade e um cartão-de-visita da forma como nos apresentamos e relacionamos com os outros.

Encontramo-nos num processo de aprendizagem contínua – a vida – ao longo da qual nos vamos conhecendo cada vez melhor com os nossos erros e acertos, na relação connosco, com a nossa família, amigos, colegas de trabalho e sociedade.

Através das Técnicas do *Método DeRose*, aprendemos a melhorar-nos como pessoas e a incorporar gradualmente na nossa vida os Conceitos desta Proposta Cultural, visando um aperfeiçoamento em todas as áreas de manifestação do Ser Humano. Desta forma refinamos o nosso comportamento e desenvolvermos cada vez mais Autoconhecimento.

Uma das consequências do Autoconhecimento é a forma mais aperfeiçoada e carinhosa de nos relacionarmos com os outros, tornando-nos um exemplo de coerência desta Filosofia.

PROGRAMA

- **Autoconhecimento: um melhor conhecimento de nós próprios**
- **Relações Humanas: uma manifestação do comportamento humano**
- **Mudar, uma opção de viragem na vida**
- **É necessário mudar?**
- **O que muda? Se é que alguma coisa muda?**
- **Como agir após a mudança?**
- **Mudança de comportamento e de rumo**
- **Mudar a alimentação: um hábito que mexe com a sociedade**
- **Como respeitar o outro, sem forçar a sua mudança**
- **Mudar de relacionamento ou mudar de problema?**
- **A felicidade dentro ou fora de nós?**
- **Não-violência: como evitar discussões e onde parar**
- **Ferramentas para gerar harmonia**
- **Reprogramação emocional**
- **Relacionamento: aprender através do outro**
- **A nossa aprendizagem nas relações humanas: pessoais e profissionais**
- **Saber reconhecer o que pode acontecer**
- **Como evitar situações constrangedoras**
- **Comunicação: a arte de saber ouvir e falar**
- **Como aplicar o autoconhecimento na relação com os outros**
- **Certo e errado: uma questão de ponto de vista**
- **Flexibilidade: abertura de pensamento e aceitação do novo**
- **Exemplo: uma forma de transformar a sociedade**

Dia 19 de Fevereiro, às 15h
Espaço SwáSthya