



WORKSHOP GESTÃO DE STRESS

by The Minimal Magazine



Sente que os seus dias são sempre uma loucura?

É fundamental conseguir reequilibrar e preservar a sua estabilidade emocional e intelectual.

Um Workshop para aprender como **transformar e gerir emoções, acalmar a mente e reduzir o stress**, desenvolvendo a autoconfiança e o bem-estar.

DATA | Sábado 10 de Outubro 2020 | 10h00 às 13h30 [ÚLTIMOS LUGARES]

DURAÇÃO | 3 horas e meia

INCLUI | Workshop Online em Videoconferência & Workbook Exclusivo

VALOR | 40€ [BONUS - 5€ de Desconto em todos os Workshops Online]

DEIXE-SE INSPIRAR!



QUAL O SUCESSO DA METODOLOGIA DA THE MINIMAL ACADEMY?



PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

Sente-se constantemente bombardeado por exigências, preocupações, compromissos, imposições e estímulos de todas as formas e feitios...
Totalmente exausto de tanta pressão?

Reconhecer os sintomas é o primeiro passo para podermos fazer uma gestão emocional eficiente.

Para isso, **comece por ouvir o seu corpo** e, se algum destes sinais o anda a atormentar, então **o momento é agora!**



Sintomas Físicos, Emocionais e Cognitivos

- 1 | Sente-se frequentemente **desmotivado, frustrado e irritado**?
- 2 | Sente-se sobrecarregado, como se **"carregasse o mundo nos ombros"**?
- 3 | Sente **preocupação constante e ansiedade**, pensamentos persistentes e por vezes descontrolados (*overthinking*)?
- 4 | Tem **dificuldade em desligar**, relaxar e acalmar mente?
- 5 | Sente-se apático, com de **falta de energia** e dificuldades de concentração?
- 6 | Sente dores de cabeça frequentes e/ou **falta de clareza mental**?
- 7 | Tem **sensibilidades digestivas**, dores no corpo e **tensão muscular persistente**?
- 8 | Sente um cansaço extremo e, apesar disso, continua com **insónias e alterações no sono**?
- 9 | Sente uma **vontade utópica de "hibernar"** até que tudo volte a estar tranquilo novamente?





É fundamental conseguir **reequilibrar o seu bem-estar emocional e intelectual.**

A Sociedade Contemporânea é cada vez mais exigente e frenética, **vivemos bombardeados de estímulos, informação, conflitos e exigências**, que muitas vezes não conseguimos processar e, menos ainda, gerir.

Ao contrário do que pensamos, **o stress, a ansiedade e as emoções são bioacumulativos no organismo.**

Isto quer dizer que, quando não geridos correctamente, se vão acumulando fisicamente (através de **desequilíbrios bioquímicos, neurotransmissores e hormonais fundamentais na modulação de inúmeras funções sensoriais, físicas, motivacionais, emocionais e cognitivas**), causando sérios danos na nossa saúde e no nosso bem-estar.

Como um reservatório que enche até ao seu limite, **chega a um ponto em que vai ceder.**

Funciona da mesma forma com o nosso organismo, se não o ajudarmos a gerir e a transformar o stress, a ansiedade e as emoções, elas **apenas se vão acumulando e agigantando** (até se transformarem num "monstro" demasiado complexo), é aí que cedemos.

Estamos sempre demasiado ansiosos, stressados e ocupados para estarmos com quem gostamos, para nos divertirmos, para descontraírmolos, para cuidarmos de nós... no fundo, para vivermos plenamente.



Vivemos assoberbados por todo um excesso de stress, ansiedade, insegurança e culpabilização, acrescentando uma **overdose de informação** sem precedentes.

As dinâmicas diárias são cada vez mais impessoais e competitivas, o conflito, a desvalorização, a comparação, a frustração, a solidão. Sentimo-nos esmagados pela vida.

Muitas vezes **temos vergonha e tentamos esconder** que estamos a chegar ao nosso limite.

Pensamos que somos só nós que não conseguimos gerir toda esta **pressão** e que isso nos torna "mais fracos", "menos capazes", "menos competentes". Mas isso não é de todo verdade!



Vivemos na Era da Ansiedade

"Alimentar corretamente" o nosso equilíbrio emocional é das **decisões mais importantes** que podemos tomar por nós próprios.

Para isso, vamos ensinar-lhe como a ciência nos ajuda a **criar estratégias para gerir e reequilibrar de forma eficaz as emoções, reduzir o stress e a ansiedade, resgatar a autoconfiança.**

Está nas nossas mãos a capacidade de tornar a nossa vida mais saudável, mais tranquila e mais feliz. Vamos a isso?

São todas estas estratégias que queremos partilhar consigo!

PROGRAMA

Utilizando os princípios científicos da **Neurociência, da Psicologia Aplicada e da Medicina Moderna** em equilíbrio com alguns conhecimentos **Ancestrais das Medicinas e Culturas Orientais**, vai aprender:

- A compreender **como funcionam as suas emoções.**
- A perceber como as **pressões sociais, profissionais e de pares** têm impacto na sua vida e quais os principais *triggers*.
- A **origem bioquímica do stress**, do medo, da raiva e da ansiedade no cérebro e no organismo.



- Quais os principais **estímulos, factores e padrões** que deve evitar.
- Técnicas que te ajudam a explorar, a enfrentar e a **transformar as emoções**.
- A criar **rituais diários** que promovam uma maior tranquilidade e bem-estar emocional.
- A criar mecanismos para **desenvolver a autoestima** e a autoconfiança.
- Estratégias mentais e cognitivas para **gerir conscientemente os teus padrões contraproducentes**, limitativos e de auto-sabotagem.
- Compreender a **importância do Mindfulness**.
- Aprender a **respeitar os seus limites**, a reconhecer o seu valor e a ser mais compassivo para consigo.

(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas e estão quase a esgotar.

Reserva já o seu lugar e transforme a sua vida.

Reservas (temporariamente) através de info@theminimalmag.com

P. S. – E se sente que o Sábado de manhã é difícil de gerir, é só mais uma razão para respirar fundo, **encher-se de coragem e dar o primeiro passo** para investir em si, a valer.

Passamos a vida a adiar o que é fundamental fazermos por nós próprios.

Essa decisão terá sempre de ser sua. **Muda de Vida!**

EMPOWERED
BY



LISBOA
EMPREENDE

MADE OF
LISBOA

Officially part of the
Community of Lisbon-based
innovators

CASA DO
IMPACTO

SANTA
CASA
Município de Lisboa