

Círculos de Mulheres- Empoderamento Feminino

Conteúdo

Círculos de Mulheres - Empoderamento Feminino	2
Conceito:	2
Abordagem e Metodologia	2
Porquê participar destes workshops?	2
Objectivos Gerais	2
A Quem Se Destina	3
Resultados Esperados	3
Apresentação dos Workshops.....	3
Estrutura de Cada Workshop:	3
Temas:	3
Respiração	3
Auto-estima.....	4
A Sombra	4
O Pai e a Mãe	4
Objectivos	4
A Criança Interior I	4
A Criança Interior II	4
Comunicar	4
Relacionamentos Tóxicos	5
Energias Sexuais	5
Os 4 Caminhos	5
Conflitos	5
Integração das Partes	5
Lições de Alma – a Roda Cármica.....	5
Calendarização	6
Valor	6
Facilitadora.....	6

Círculos de Mulheres- Empoderamento Feminino

Conceito

Vivemos em uma era de transformação acelerada, onde a procura pelo autoconhecimento e equilíbrio emocional nunca foi tão necessária. Desligamo-nos da nossa essência com as rotinas, e o propósito de quem somos e o nosso bem-estar acabam por não serem prioridade. É nesse contexto que surge este círculo de *workshops de Empoderamento Feminino*, desenhados para apoiar cada participante na sua jornada pessoal de crescimento e cura emocional.

O objetivo central dos workshops é promover o desenvolvimento pessoal e espiritual através da exploração de temas fundamentais para a saúde emocional, a integração psicológica e o autoconhecimento. Cada workshop é um convite para um mergulho interior, oferecendo ferramentas práticas e reflexões profundas que permitem aos participantes ganharem maior clareza sobre suas emoções, crenças e comportamentos.

Abordagem e Metodologia

Este conjunto de workshops é baseado numa abordagem integrativa, que combina a Psicologia, Espiritualidade e práticas de bem-estar emocional. Utilizam-se técnicas como a respiração consciente, meditações, exercícios de visualização a dinâmicas de grupo, diálogos, reflexões pessoais e inclusive hipnose.

Mais que ensinar, focamo-nos numa aplicação prática para que cada participante possa integrar o conhecimento na sua vida cotidiana.

Os workshops foram estruturados numa sequência lógica, cada um complementando o anterior, para proporcionar uma visão abrangente sobre temas como autoestima, relacionamentos, comunicação, cura das feridas emocionais e integração das partes internas. O processo de cura e desenvolvimento pessoal exige tempo e dedicação, e cada encontro oferece uma oportunidade para trabalhar camadas mais profundas do ser, sempre de forma segura, respeitadora e carinhosa.

Porquê participar destes workshops?

Participar destes workshops permite que cada participante entre em contacto com as áreas importantes da sua vida emocional e espiritual. Cada tema é cuidadosamente selecionado para abordar questões que afetam diretamente o seu bem-estar, a qualidade dos relacionamentos e o crescimento pessoal. Além disso, o trabalho em grupo cria um ambiente seguro de partilha, companheirismo e sororidade.

Objetivos Gerais

Os workshops têm como objetivo geral oferecer um espaço de transformação pessoal e coletiva, onde os participantes possam:

- Explorar temas essenciais para o equilíbrio emocional e espiritual.
- Adquirir ferramentas práticas para melhorar a relação consigo mesmos e com os outros.
- Desbloquear padrões limitantes e expandir a consciência.
- Promover a cura de feridas emocionais e facilitar a integração de diferentes partes do ser.

A Quem Se Destina

Os workshops são abertos a todas as mulheres que se buscam e desejam para si um maior equilíbrio emocional e espiritual, independentemente da experiência prévia tida com essas temáticas. São especialmente indicados para quem deseja:

- Melhorar o relacionamento consigo mesma e com o mundo;
- Desenvolver habilidades de comunicação e gestão emocional;
- Superar padrões limitantes e dinâmicas tóxicas em sua vida;
- Explorar e integrar aspectos profundos da sua personalidade, como a sombra e a criança interior com carinho e resiliência;
- Conhecer-se e sentir-se mais plena, mais viva, mais consciente.
- Aumentar o amor próprio, a autoestima e a resiliência.

Resultados Esperados

Ao final da jornada, espera-se que cada participante tenha uma compreensão mais profunda de si mesma, com maior clareza sobre seus desafios pessoais e emocionais. Através da participação ativa, o processo visa trazer não apenas a consciencialização, mas também transformação, capacitando cada uma de nós a lidar melhor com os desafios da vida, a construir relacionamentos mais saudáveis e a viver de forma mais autêntica e equilibrada.

Apresentação dos Workshops

Estrutura de Cada Workshop:

Duração: 2 horas e meia

Número máximo de participantes: 8

Conteúdo:

Parte teórica: Apresentação clara e concisa dos conceitos, utilizando linguagem acessível e exemplos práticos.

Parte prática: Serão usadas atividades como meditação, visualização guiada, dinâmicas em grupo, exercícios de escrita reflexiva e técnicas de autoconsciência, garantindo que os participantes possam integrar os conteúdos de forma vivencial.

Compartilhamento: Espaço para as participantes compartilharem suas experiências e insights.

Progressão: Cada workshop construirá sobre o anterior, criando uma progressão natural no aprendizado e desenvolvimento pessoal.

Temas:

Respiração

- **Objetivos Gerais:** Perceber o impacto da respiração na nossa existência;
- Desenvolver a consciência sobre o impacto da respiração no corpo e na mente.
- **Objetivos Específicos:**
 - Aprender técnicas de respiração consciente.
 - Utilizar a respiração para controlar o estresse e a ansiedade.
 - Melhorar a concentração e a energia vital.

Autoestima

- **Objetivo Geral:** Fortalecer a autoestima e o amor-próprio.
- **Objetivos Específicos:**
 - Identificar crenças limitantes que afetam a autoestima.
 - Praticar técnicas de autovalorização.
 - Cultivar uma relação positiva consigo mesma.

A Sombra

- **Objetivo Geral:** perceber o que é a Sombra e o impacto que ela tem nas nossas atitudes e comportamentos; consciencializar e integrar os aspetos da sombra pessoal.
- **Objetivos Específicos:**
 - Explorar as partes reprimidas do ser.
 - Trabalhar a aceitação e integração da sombra.
 - Reduzir a projeção da sombra nos relacionamentos.

O Pai e a Mãe

- **Objetivo Geral:** perceber o papel do Pai e da Mãe na nossa vida; identificar padrões comportamentais ligadas à relação com os pais.
- **Objetivos Específicos:**
 - Compreender como a relação com os pais moldam padrões emocionais.
 - Trabalhar o perdão e a aceitação dessas figuras.
 - Liberar bloqueios relacionados ao pai e à mãe.

Objetivos

- **Objetivo Geral:** O que são objetivos e porque são essenciais ao nosso desenvolvimento
- **Objetivos Específicos:**
 - Definir metas e objetivos
 - Desenvolver estratégias de ação eficazes.

A Criança Interior I

- **Objetivo Geral:** Conhecer a nossa criança interior
- **Objetivos Específicos:**
 - Praticar exercícios de visualização para se reconectar com a criança interior.
 - Iniciar o processo de cura e acolhimento emocional.

A Criança Interior II

- **Objetivo Geral:** Brincar e Curar a nossa Criança
- **Objetivos Específicos:**
 - Reconhecer as feridas que carregamos
 - Aprofundar o processo de cura da criança interior.
 - Desenvolver o perdão e a autocompaixão.

Comunicar

- **Objetivo Geral:** Melhorar as habilidades de comunicação para relações mais saudáveis.
- **Objetivos Específicos:**
 - Aprender a comunicação assertiva.
 - Praticar a escuta ativa e empática.
 - Resolver conflitos através de uma comunicação eficiente.

Relacionamentos Tóxicos

- **Objetivo Geral:** Reconhecer e superar dinâmicas tóxicas nos relacionamentos.
- **Objetivos Específicos:**
 - Identificar os sinais de relacionamentos prejudiciais.
 - Desenvolver ferramentas para libertar-se de relações tóxicas.
 - Estabelecer vínculos mais saudáveis e equilibrados.

Energias Sexuais

- **Objetivo Geral:** Reconhecer o Sagrado Feminino e o Sagrado Masculino interno ou a lei da polaridade
- **Objetivos Específicos:**
 - Compreender o impacto das energias sexuais no bem-estar emocional e espiritual.
 - Aprender a canalizar essa energia de forma construtiva.
 - Integrar a sexualidade com a espiritualidade.

Os 4 Caminhos

- **Objetivo Geral:** Refletir sobre os quatro caminhos da jornada espiritual.
- **Objetivos Específicos:**
 - Explorar os diferentes caminhos do crescimento pessoal e espiritual.
 - Identificar em que estágio do caminho o participante se encontra.
 - Desenvolver estratégias para avançar em cada caminho.

Conflitos

- **Objetivo Geral:** Aprender a lidar com conflitos de maneira saudável.
- **Objetivos Específicos:**
 - Identificar a raiz dos conflitos pessoais e interpessoais.
 - Desenvolver habilidades para mediar e resolver conflitos.
 - Transformar conflitos em oportunidades de crescimento.

Integração das Partes

- **Objetivo Geral:** Promover a integração de diferentes aspetos do eu.
- **Objetivos Específicos:**
 - Consciencializar e integrar as partes trabalhadas.
 - Promover o equilíbrio emocional e espiritual através da integração.
 - Reduzir a fragmentação interna e fortalecer o sentido de unidade.
 - Integrar todo o percurso terapêutico vivenciado pelos workshops

Lições de Alma – a Roda Cármica

- **Objetivo Geral:** Compreender a roda cármica e as lições que ela nos traz.
- **Objetivos Específicos:**
 - Identificar padrões repetitivos de vidas passadas.
 - Refletir sobre o papel do karma no crescimento espiritual.
 - Desenvolver estratégias para superar padrões kármicos.

Calendarização

Respiração	21 Novembro
Autoconceito	28 Novembro
Autoestima	5 Dezembro
Sombra	12 Dezembro
O pai e a mãe	18 Dezembro
Objetivos	9 Janeiro
Criança interior	16 Janeiro
Comunicação	23 Janeiro
Relacionamentos tóxicos	30 Janeiro
Energias sexuais	5 Fevereiro
Os 4 caminhos	13 Fevereiro
Conflitos	20 Fevereiro
Integração das partes	27 Fevereiro
Lições de alma - a roda kármica	6 Março

Valor

Total das 14 sessões por pessoa: 420€ (30€/sessão)

Local

UPC – Rua Capitão Leitão, 103 1º Almada

Facilitadora

Com base académica em Psicologia Social e das Organizações, e especializações na área da Psicologia transpessoal; cerca de 30 anos de experiência em contextos organizacionais, em diversos ambientes multiculturais, incluindo Angola e Londres, coordenando equipas e projetos, tal como em geriatria, sempre guiada pela empatia e pela compreensão profunda das necessidades humanas. Este percurso permitiu-me ter uma visão integral do ser humano, especialmente ao poder do seu inconsciente e capacidade de transformação pessoal.

Sou resiliente, criativa e profundamente apaixonada em ajudar pessoas a encontrarem suas feridas emocionais, resignificarem as suas experiências e descobrirem novos propósitos para suas vidas. Acredito que cada um de nós carrega dentro de si o potencial para uma transformação profunda, e é minha missão como pessoa facilitar esse processo.

Guio cada pessoa na sua jornada de cura, promovo bem-estar emocional e renovo o seu sentido de viver.

Saiba mais em: www.saber-viver.com