

A photograph of four people (three men and one woman) standing in a field of tall grass, seen from behind. They have their arms around each other's shoulders, looking out at a sunset sky. The lighting is warm and golden.

INSIDE OUT

AN ADVENTURE OF SELF-DISCOVERY

25 A 29 DE MARÇO DE 2024
14:30H - 18:30H

APRESENTAÇÃO

Sê bem-vindo a esta formação em desenvolvimento pessoal para jovens e adolescentes! Este programa foi desenhado especialmente para te ajudar a descobrires e desenvolveres o teu potencial, oferecendo-te recursos e competências para enfrentares os desafios da vida com mais confiança, leveza e determinação.

O nosso compromisso é promover um ambiente seguro e acolhedor, onde estarás à vontade para partilhar experiências, fazer perguntas e conhecer outros jovens que partilham desafios semelhantes aos teus. Acreditamos que cada um de nós tem talentos únicos e inexplorados, e será o nosso objetivo ajudar a descobri-los e utilizá-los para nos aproximarmos, cada vez mais, do nosso verdadeiro potencial.

O desenvolvimento pessoal é um processo contínuo, e esta formação é apenas o início de uma jornada emocionante. Ficaremos muito felizes se nos escolheres para te acompanharmos nesta jornada e estamos confiantes de que, juntos, podemos construir um futuro melhor.

DESTINATÁRIOS

Jovens e Adolescentes entre os 14 e os 25 anos.

PORQUÊ ESTE WORKSHOP?

A juventude e adolescência são fases cruciais de crescimento e autodescoberta. É um momento em que estamos a construir a nossa identidade, a explorar os interesses e a definir objetivos para o futuro.

Com esta formação, terás mais uma poderosa ferramenta que vai fortalecer as tuas competências e conhecimentos para trilhares um caminho de maior sucesso pessoal e profissional.

Ao longo destes 5 dias serão partilhados uma série de conceitos e práticas fundamentais para o teu desenvolvimento pessoal. Vamos abordar temas como autoconhecimento, inteligência emocional, comunicação, objetivos e competências de resolução problemas e conflitos.

Além disso, trabalharemos também a capacidade de lidar com o stress e enfrentar as pressões sociais que, por vezes, influenciam profundamente as nossas decisões e pensamentos.



FORMADOR
RUI FILIPE
TRIGO
NLP &
COACHING
MASTER
TRAINER



FORMADORA
CATARINA B.
MATOS
COACH & NLP
PRACTITIONER

DATA E HORÁRIO

25 a 29 de Março, das 14:30H às 18:30H *

*a última sessão poderá acabar ligeiramente mais tarde.

LOCALIZAÇÃO

Xpand Pro - Ramada +
Caminhada na Arrábida

INVESTIMENTO

160€ (cento e sessenta euros) + IVA
por participante

INFORMAÇÃO E INSCRIÇÃO:

www.xpand.pt

info@xpand.pt

[\(+351\) 963 812 250](tel:+351963812250)

[\(+351\) 916 165 319](tel:+351916165319)

*Do not worry if you have built
your castles in the air. They
are where they should be. Now
put the foundations under them.*

Henry David Thoreau