

# QUALIDADE DE VIDA: GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE

Descritivo: o que é o curso

Vivemos em uma sociedade altamente estressante e competitiva. Frequentemente temos que lidar com situações que causam ansiedade, angústia, sentimento de rejeição e baixa autoestima.

Por isso, este curso ensina sobre como proteger a emoção, gerenciar os pensamentos, filtrar os estímulos e ser feliz mesmo quando as situações estão desfavoráveis, aumentando, assim, a sua qualidade de vida.

## Como será ensinado:

- Por meio do estudo mais profundo sobre o funcionamento da mente e do comportamento humano.
- Através do ensino de técnicas de inteligência emocional, fundamentados no Método Augusto Cury.

## O Programa:

O curso é dividido nos seguintes tópicos:

- 1º Encontro: A busca pela Qualidade de Vida.
- 2º Encontro: O que é ter Qualidade de Vida?
- 3º Encontro: Conhecendo o ambiente psíquico.
- 4º Encontro: Os Bastidores da Mente – A procura de si mesmo.
- 5º Encontro: Ser Autor da sua História – O Resgate e a Liderança do Eu.
- 6º Encontro: Gerenciar os Pensamentos.
- 7º Encontro: Administrar a Emoção.
- 8º Encontro: Trabalhar os Papéis da Memória.
- 9º Encontro: Contemplar o Belo.
- 10º Encontro: Autoimagem e Autoestima.
- 11º Encontro: Alimentação Saudável.
- 12º Encontro: Ter um Sono Reparador.
- 13º Encontro: A Arte de Ouvir e a Arte de Dialogar – A Construção de Relações Saudáveis.
- 14º Encontro: Saúde Financeira e Prosperidade.
- 15º Encontro: Ser Empreendedor – Trabalhar Perdas e Frustrações.
- 16º Encontro: Libertar a Criatividade – Superar a Rotina!
- 17º Encontro: Gerenciar a Ansiedade e Estresse.
- 18º Encontro: A Arte do Autodiálogo – A Mesa-Redonda do Eu.
- 19º Encontro: Inteligência Existencial.
- 20º Encontro: Fazer da Vida Uma Grande Festa!

Confira a ficha técnica completa do curso!

## Informações:

### **Turmas reduzidas.**

**Carga horária:** 40 horas.

**Modalidade do curso:** Presencial

### **Certificação:**

- O certificado é fornecido para o cursista que tiver, no mínimo, 75% de presença nas aulas.

### **Critério de Avaliação:**

- Avaliação constante durante a aplicação do curso, a partir de *feedbacks* e depoimentos dos cursistas;
- Aplicação do “**Questionário de Habilidades Socioemocionais – Aspectos Pessoais**”, nos cursistas, no início e término do curso, para avaliação dos resultados atingidos.

### **Método/Metodologia:**

Neste curso fundamentado na Teoria da Inteligência Multifocal e método Augusto Cury (teórico-vivencial-reflexivo), você terá:

- Reflexões e discussões a respeito dos temas abordados;
- Dinâmicas e vivências que constituem valiosos instrumentos educacionais utilizados para trabalhar o que é ensinado;
- Filmes, vídeos, textos e artigos que ilustram e ampliam os assuntos abordados;
- Vídeos explicativos com o Dr. Augusto Cury, destacando os principais tópicos do tema.

## A quem se destina:

- Profissionais de todas as áreas.
- Pessoas que desejam lidar melhor com as emoções para benefício próprio e para quem convivem e se relacionam.
- Pessoas que objetivam aumentar seus níveis de felicidade, bem-estar físico e emocional e ter maior realização pessoal e profissional.

## Benefícios:

Com este curso você conseguirá:

- Proteger as emoções.
- Gerenciar pensamentos.
- Filtrar estímulos estressantes.
- Administrar a ansiedade e o estresse.
- Maior habilidade para lidar com as emoções para ter saúde física e emocional e capacidade de resolver problemas.

# CÓDIGO FORMULÁRIO RD:

```
<div id="qv-estresse-e-ansiedade-ae6e059e09e741c3316c"></div>
<script type="text/javascript" src="https://d335luupugsy2.cloudfront.net/js/rdstation-forms/stable/rdstation-forms.min.js"></script>
<script type="text/javascript">
  new RDStationForms('qv-estresse-e-ansiedade-ae6e059e09e741c3316c-html', 'UA-58405180-2').createForm();
</script>
```