

Emoções aos altos berros: como regular o volume das emoções?

Emoções, emoções, emoções: andamos constantemente a ouvir que as ignoramos demasiado, que somos muito emocionais ou insensíveis, que não nos controlamos o suficiente ou que nos falta inteligência emocional. Ah, e que as devemos processar! Mas o que significa isso realmente? Para que servem as nossas emoções? E como é que as podemos sentir e expressar de uma forma saudável? Este workshop, prático e dinâmico, promete trazer alguma luz a estas questões e falar sem escrúpulos dos nossos sentimentos.

Os workshops sobre **emoções** são um espaço onde podes:

- Compreender para que servem as emoções e porque são importantes;
- Falar sobre o que compõe a experiência emocional: como pensamentos, sensações físicas ou comportamentos;
- Refletir sobre o que significa “lidar” com as emoções;
- Explorar diferentes formas de gerir as emoções e expressá-las.

Duração: 2 horas

Orador: Samuel Silva