

(Re)soluções de Ano Novo:

Refletir os objetivos de vida

Objetivos:

Em cada novo ano tendemos a tomar consciência de objetivos pessoais, projetos ou decisões importantes que ficaram sem ter resposta.

Nesta palestra pretende-se refletir sobre a forma como cuidamos dos nossos objetivos pessoais, refletindo sobre as seguintes questões: como escolho os meus objetivos?, O que será que dificulta a concretização dos mesmos? E que decisões tomar em relação a eles? Que caminhos poderei explorar no próximo ano?

Orador:

Andreia Santos
Psicóloga do GAPsi.

Data:

10 de Dezembro, das 14 às 16h

Organização:

GAPsi-Unidade Académica

Inscrições:

gapsi@fc.ul.pt

Estrutura da formação:

- Aprofundar o conceito de objetivo de vida;
- Explorar a diferença entre desejo e objetivo;
- Refletir sobre as estratégias pessoais para alcançar os objetivos.
- Adquirir competências ao nível da tomada de decisão em prol de cuidar melhor dos objetivos pessoais.

