



New

Well-being

Porque o bem-estar físico, mental e social nunca foi tão importante!

 À distância

Duração : 1 hora

Referência : 1300

Intra empresa : Sob consulta

“A saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (segundo a Organização Mundial de Saúde).

Muitas vezes, no nosso quotidiano desvalorizamos algumas dimensões que contribuem para o nosso bem-estar colocando seriamente em risco o nosso bem-estar psicológico, o que gera incerteza, ansiedade, irritabilidade, desconforto, insónia, medo...

Se queremos vencer os desafios quotidianos com que nos deparamos, é fundamental cuidar de todas as dimensões da nossa saúde!

Neste webinar ajudá-lo-emos a desenvolver estratégias para cuidar do corpo, da mente e dos outros, para poder fortalecer o seu bem-estar físico, mental e social, essencial para a superação das mudanças que temos vindo e a que continuaremos a assistir.

Destinatários

- Todos os profissionais que pretendem desenvolver estratégias para cuidar do corpo, da mente e dos outros, para poder fortalecer o seu bem-estar físico, mental e social, essencial para a superação das mudanças extremas.

Percurso de aprendizagem

Exercício: cuidar do corpo.

Resiliência: cuidar da mente.

Empatia: cuidar dos outros.