

Empoderamento Emocional

ISEG.ULisboa

Marco de Abreu

marco@marcodeabreu
+351 932 507 571
marcodeabreu.substack.com

Suportado por
Possibility Management

6 sessões

> 16.set.2024

> 23.set.2024

> 30.set.2024

> 07.out.2024

> 14.out.2024

> 21.out.2024

Propósito do programa

Programa de empoderamento emocional, presencial, de 6 semanas, 1,5h/semana, para cerca de 13 participantes universitários a realizar no primeiro semestre do ano lectivo de 2025/2026,

Que se irá realizar num espaço seguro, de clareza e distinção, onde os participantes vão poder experimentar e praticar distinções, em equipa, relacionadas com a inteligência emocional e reflectir sobre o impacto nas suas relações e acção quotidiana,

Por forma a reforçar capacidades de liderança, criatividade, propósito de vida e autoridade pessoal dos participantes que vão co-criar as sociedades futuras.

MAPA DOS SENTIMENTOS MISTURADOS

- **Posso misturar 2 (e.g)**
 - **Raiva+Tristeza = Depressão**
 - **Raiva+Medo = Histeria**
 - **Medo+Tristeza = Isolamento**
 - **Alegria+Tristeza = Saudade**
- **Posso misturar 3 (e.g.)**
 - **Raiva+Tristeza+Medo = Culpa, Vergonha**
 - **Raiva+Alegria+Medo = Avareza, Superioridade**
- **Posso misturar 4**
 - **Raiva+Tristeza+Medo+Alegria = Burnout, surto psicótico**

Link: <https://unmixemotions.mystrikingly.com/>