

VIVER NÃO É ÓBVIO

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE CRISE

Neurociência, emoção e lucidez aplicadas à vida real

PROGRAMA

online, síncrono



WWW.HUMANA-MENTE.NET



PROGRAMA DETALHADO

Módulo 1 — O Meu Corpo Está em Guerra

Ansiedade, pânico e stress crónico.

Módulo 2 — Não Sei Parar, Não Sei Ficar

Impulsividade, défice atencional funcional e inquietação interna.

Módulo 3 — Quando o Outro é o Meu Remédio (ou o Meu Veneno)

Dependência afectiva, relações conjugais e parentais e familiares alargadas.

Módulo 4 — Quando Não Sei Quem Sou

Identidade, neurodivergência e pertença.

Módulo 5 — Há Dores Que Não Têm Nome

Trauma, infância ferida e dor sem linguagem.



PROGRAMA DETALHADO

Módulo 6 — Fugir de Mim é Mais Fácil que Ficar

Dependências químicas e comportamentais.

Módulo 7 — Cansaço Existencial

Depressão, vazio e perda de sentido.

Módulo 8 — Quando a Vida Me Tira

Perdas, luto e doença.

Módulo 9 — A Vida Ainda Me Quer?

Envelhecimento, medo da morte e finitude.

Módulo 10 — Sobreviver no Mundo Real

Dinheiro, desemprego e dignidade pessoal.



CALENDÁRIO

Fev 26: dias 03, 04, 10, 11, 17, 18, 24, 25
(carga horaria de Fev = 12 horas)

Mar 26: dias 03, 04, 10, 11, 17, 18, 24, 25, 31
(carga horaria de Mar = 13 e 30m horas)

Abr 26: dias 01, 07, 08, 14, 15, 21, 22, 28, 29
(carga horaria de Mar = 13 e 30m horas)

Mai 26: dias 05, 06, 12, 13, 19, 20, 26, 27
(carga horaria de Mai = 12 horas)

Jun 26: dias 02, 03, 09, 10, 16, 17
(carga horaria de Mai = 9 horas)

HORÁRIO

As sessões decorrem de manhã,
entre as 8 e as 09.30 horas



FORMATO

- 60 horas
- aulas online, síncronas
- horário fixo
- ambiente seguro
- participação voluntária
- acompanhamento humano.

O QUE MUDA EM SI

- Mais lucidez emocional
- Menos guerra interior
- Mais presença no próprio corpo
- Menos automação emocional
- Mais clareza nas relações
- Menos culpa, vergonha, dor
- Mais determinação e resiliência
- Menos sobrevivência cega.



FORMATO

- 60 horas,
- aulas online, síncronas,
- horário fixo,
- ambiente seguro,
- participação voluntária,
- acompanhamento humano.

O QUE MUDA EM SI

- Mais lucidez emocional,
- Menos guerra interior,
- Mais presença no próprio corpo,
- Menos automação emocional,
- Mais clareza nas relações,
- Menos culpa, vergonha, dor,
- Mais determinação e resiliência,
- Menos sobrevivência cega.



INVESTIMENTO PARA O PÚBLICO EM GERAL

255€ que podem ser **divididos em 5 meses** (de Janeiro a Maio), perfazendo uma mensalidade de 55€.

INVESTIMENTO PARA FORMANDOS DOS CURSOS DE LONGO TERMO (230 HORAS)

A participação é **gratuita** para os **Formandos Humana Mente - CICED das Formações com 230 horas**, mediante inscrição através do site.

PARA INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Entre em contacto através do nosso WhatsApp
915 046 634