

E se o mundo submerso servisse de metáfora para um workshop de desenvolvimento pessoal?

WORKSHOP DE INTRODUÇÃO À INTERIORIDADE

Wii_1.0 IMERSIVO NO OCEANÁRIO

13_14_15_NOVEMBRO



Oceanário de Lisboa
Sempre diferente.

É comum encontrar entre nós um sentimento de incompletude, insatisfação e descontentamento com a vida e o quotidiano, que por vezes parece que “foge por entre as mãos” consequência do estilo de vida e de uma visão demasiado estreita do que somos e daquilo que podemos ser.

Estamos habituados a ver-nos através de um conceito de beleza que pressupõe perfeição e simetria, fruto cultural e herança da civilização Grega. Também, as nossas tradições e educação levaram à criação de “zonas cegas” que limitam a visão serena da realidade.

O Wii, imersivo no Oceanário destina-se a pessoas profundamente empenhadas no seu desenvolvimento pessoal.

A formação é valorizada pelo ambiente imersivo do Oceanário, que proporciona uma reconciliação pacífica e harmoniosa com o mundo submerso e com a natureza interior de cada um. Um mergulho no oceano global e nas “Florestas submersas by Takashi Amano” propõe um regresso às origens da vida celebrando a beleza da natureza na sua plenitude, na simplicidade, na imperfeição e mutabilidade dos elementos esculpido pelo tempo.

OBJETIVOS esta formação foi desenhada para sensibilizar e capacitar pessoas adultas para uma visão mais integral do ser humano e de si mesmas, oferecendo ferramentas concretas que contribuam para uma melhor exploração da interioridade - e, portanto, de todos os recursos que cada um traz dentro de si - com vista a uma vida mais plena, em particular na relação consigo mesmo e com os outros.

ESTILO o ‘workshop’ aproveita a complementaridade de elementos da sabedoria humana acumulada durante centenas de anos - nomeadamente provenientes da filosofia, da espiritualidade e do desenvolvimento pessoal - conteúdos que se vão introduzindo e interligando ao longo do fim de semana num todo coerente.

MÉTODO O percurso é feito em cinco blocos principais: em cada bloco é apresentada uma dimensão da interioridade juntamente com o seu vocabulário e gramática específicos. Este ‘workshop’ procura evitar métodos mais ‘cerebrais’ e assenta numa dinâmica eminentemente prática. Por isso, este ‘mergulho’ interior passa, antes de tudo por exercícios práticos e, depois, pela apresentação de conteúdos teóricos que suportam a experiência vivida pelos participantes.

CONTEÚDOS PRINCIPAIS a nossa iliteracia quanto à interioridade e as zonas cegas da nossa visão do mundo; o mapa da interioridade e caminhos a explorar; o tempo e a nossa relação - conturbada ou equilibrada - com ele; o corpo, o movimento e a percepção; a razão e formas alternativas de educar o pensar; a inteligência emocional e a gestão de sentimentos; a nossa abertura aos outros.

FORMADOR João Delicado, é formador, ‘coach’, e ‘blogger’. Tem-se dedicado à formação humana com especial enfoque na ligação entre a psicologia, a espiritualidade e o desenvolvimento pessoal. Tem colaborado como formador em variadas instituições de ensino e beneficência. Escreve para a RFM. Publicou, em co-autoria, o livro “Vale a pena pensar nisto”. É licenciado em Arquitetura. Esteve na formação dos jesuítas onde se licenciou em Filosofia e em Teologia. Fez ainda estudos na área da Comunicação, do Coaching e da Programação Neuro-Linguística.

13, 14 E 15 NOVEMBRO, 2015

6ª FEIRA - 20:00-22:30 | SÁBADO - 9:30-19:30 | DOMINGO - 9:30-18:00

OCEANÁRIO DE LISBOA

ESPLANADA D. CARLOS I, 1990-005 LISBOA

PREÇO 150€ (5 COFFEE-BREAKS E DUAS REFEIÇÕES INCLuíDAS)

RESERVAS INFO@OCEANARIO.PT_218 917 000