



# CASA DE SANTA MARIA

## O que é isto do desenvolvimento pessoal? Fala-se de coaching e PNL mas como é que isso o pode ajudar na vida?

### Orientadora

**Angela Silva Mendes, Certificada em Life Coach, Master Coach e Resultados e Master Practitioner em PNL**

O objetivo destes workshops é ensinar a encontrar motivações para atingir os objetivos propostos.

Aprender os primeiros passos para lidar com aquelas coisinhas que tomam conta do dia a dia e que tiram o poder de decisão, que deixam as pessoas esgotadas e sem vontade para nada.

A palestra, gratuita, será uma introdução ao coaching e PNL, com demonstrações e exercícios simples com espaço para perguntas.

### Programa dos workshops

**Dia 4** Identificar os obstáculos que o impedem de ter os resultados que quer ter na sua vida.

**Dia 11** Mudar 3 hábitos que deixaram de funcionar e começar a transferir e investir essa energia desperdiçada, para criar os resultados que quer.

**Dia 18** - Agir -A única coisa que realmente faz diferença na vida. Aprenda como com passos pequenos pode chegar mais longe.

**Dia 25** Mude a forma como olha para a vida e a sua vida ira mudar. Um dos maiores conceitos de PNL é que a sua percepção não é a sua realidade.

### O que algumas pessoas disseram de outros workshops:

"Ajuda a abrir a mente e a saber onde te descobrires" **P. Araújo**

"Este e' o caminho para se ser feliz" **C. Vaqueiro**

"Descobri que todos temos capacidades e que é apenas necessário encaminha-las" **C. Luz**

"Ajuda a acreditar na mudança" **F. Antunes**

"Este trabalho abre-nos os olhos para outras possibilidades" **M. Marques**

## WORKSHOP

**27 SET**

**19H00-20H30**

Palestra - Gratuita

**Dias 4. 11. 18. 25.**  
**Sessões independentes**  
**19H00 - 20H00**  
**15.00 € / sessão**

### INFORMAÇÕES

Tel : 21 481 53 82/3  
csm@cm-cascais.pt

[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)



**CASCAIS**  
Elevada às Pessoas