



## CALENDÁRIO – aulas de 2 horas

**Local: Presencial no Espaço Phenix Alphaville/videoconferência**

### **Curso: O SER UNIVERSAL – Integração Corpo/Mente/Espírito**

- Aula 1 Aula inaugural
- Aula 2 Como lidar com as emoções
- Aula 3 Musicoterapia e qualidade de vida
- Aula 4 É possível aprender a amar?
- Aula 5 Coach e mentor de mim mesmo
- Aula 6 Inseguranças pessoais e fobias
- Aula 7 Desperdício de tempo: como manter o foco e a produtividade
- Aula 8 Depressão e valorização da vida
- Aula 9 Mudanças comportamentais com base em Neurociência e PNL
- Aula 10 Vida e obra de Carl Jung: arquétipos e sonhos
- Aula 11 Inteligência emocional e espiritual
- Aula 12 Fábulas e o comportamento humano: sedução, aceitação, alienação
- Aula 13 Um novo olhar sobre o mundo: modelos mentais e memética
- Aula 14 Estresse e meditação
- Aula 15 Ansiedade e a Síndrome do Pensamento Acelerado
- Aula 16 Dor: linguagem simbólica da alma
- Aula 17 Revisão
- Aula 18 Aula final - Palco da vida: meu papel e minha história

## Curso: Psicologia do Relacionamento Humano

- Aula 1 Aula inaugural
- Aula 2 Formação dos valores do caráter humano
- Aula 3 Filosofia do Kaizen comportamental
- Aula 4 O potencial moral, empático inato do Self
- Aula 5 Características/Estruturas, Sentimentos Egocêntricos e algumas características da humildade e da Empatia
- Aula 6 Atitudes decorrentes dos sentimentos egocêntricos
- Aula 7 Aprendendo a amar, mesmo não gostando - Renúncia dos principais apegos: tempo, coisas e pessoas
- Aula 8 Não seja uma pessoa metade: seja um todo - Juízo de valor: não - juízo de razão: sim
- Aula 9 Felicidade como função do apego ao que é real x ilusório - Dor x Sofrimento e Revolução da alma
- Aula 10 Exercício de Paciência, Tolerância e Resignação + Dinâmica + escutando sentimentos
- Aula 11 Integridade de consciência x mentiras que contamos para nós mesmos
- Aula 12 Você pode ter expectativas na vida? Amor Condicional x Amor Incondicional
- Aula 13 Você é um ser evolutivo - Você nasceu para viver ou para existir? - Águia e galinha
- Aula 14 Momentos psicológicos deslocados: angústia e ansiedade - Meditação
- Aula 15 Os 4 gigantes egocêntricos da nossa personalidade - Acendendo a luz da caverna
- Aula 16 A autoestima e seus reflexos nas atitudes humanas
- Aula 17 Afetividade - Círculo
- Aula 18 Empatia
- Aula 19 Negociação
- Aula 20 Revisão/Encerramento