



Oficina de Psicologia

Psicoterapia para todos os bolsos

BEM-ME-QUERO

Grupo da Auto-Estima

9 Sessões (Quinzenais) (6 + 3)
Quartas-feiras, 19h00 – 20h30



Sessão	Temas
1	Se eu não gostar de mim, quem gostará?
	Jantar Romântico com o Ego
2	Índice de Massa Emocional
	Empacotar a preocupação
3	A armadura da (in)dependência
	O céu é dos egoístas
4	Linha SOS do Medo
	Engordar a Auto-Confiança
5	Netlove (sozinho não tem piada)
	Carpe-Diem: curtir o momento
6	Auto-satisfação e (com)paixão
	De mochila às costas
7, 8 e 9	Hipnose Clínica Sessões Individuais/ de Grupo