

# PLANEJE O AMANHÃ, VIVA O AGORA!

COM CECÍLIA XAVIER



## PROPOSTA DE CONTEÚDO E CRONOGRAMA

### Módulo 1. Abertura do curso

Data: 25 de maio às 20h

- Equilíbrio na vida cotidiana: o que é possível mudar?
- Prática da rotina atual com uma análise do cotidiano individual desenvolvida a partir dos critérios apresentados.

### Módulo 2. Atividades de vida diária - Você e o seu corpo

Data: 08 de junho às 20h

- Alimentação
- Atividade física
- Sono
- Atividade sexual
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### Módulo 3. Atividades Instrumentais de Vida Diária - como você lida com as atividades obrigatórias inesgotáveis?

Data: 22 de junho

- Gestão da casa
- Deslocamento
- Gestão financeira
- Cuidado de outras pessoas
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### Módulo 4. Descanso e sono

Data: 29 de junho

- Pausa no esforço
- Capacidade de entrega
- Rituais do sono
- Aceitação do próprio limite
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### Módulo 5. Brincar

Data: 06 de julho às 20h

- Arte
- Criatividade
- Ambiente favorável
- O brincar no mundo adulto
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### Módulo 6. Lazer – atividades não obrigatórias

Data: 13 de julho às 20h

- Tempo livre
- O desafio em não ser perfeita
- Interesses mutantes
- Planejamento do lazer
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### Módulo 7. Educação

Data: 27 de julho às 20h

- Participação em cursos formais
- Iniciativas para aprendizados informais
- Abertura para o novo

# PLANEJE O AMANHÃ, VIVA O AGORA!

COM CECÍLIA XAVIER



## PROPOSTA DE CONTEÚDO E CRONOGRAMA

- Tecnologia, um novo idioma universal
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### **Módulo 8. Trabalho**

Data: 03 de agosto às 20h

- Desenvolvimento da carreira
- Relação com o trabalho
- Conciliação da carreira formal com outros projetos profissionais
- Rede social no trabalho
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### **Módulo 9. Participação social e fechamento**

Data: 10 de agosto às 20h

- Quem cruza o seu caminho nas atividades que realiza?
- A dependências das pessoas para realizar projetos pessoais
- Atividades solitárias e compartilhadas
- Superando conflitos interpessoais para se manter em determinadas atividades.
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática

### **Módulo 10. Manutenção dos cuidados com a saúde e fechamento**

Data: 17 de agosto às 20h

- Quem cruza o seu caminho nas atividades que realiza?
- Situação de dependência para realização de projetos pessoais
- Atividades solitárias e compartilhadas
- Superando conflitos interpessoais para se manter em determinadas atividades.
- 1 desafio semanal a ser colocado em prática