

Objetivo

Como evitar a ansiedade e quais ferramentas podem nos ajudar a lidar com o imprevisível.

Plataforma CEAf Virtual

Certificado Sim

curso a distância • carga horária 30 minutos

Professor

Clóvis de Barros Filho

Professor Doutor e Livre docente pela ECA-USP e possui mais de 30 anos de experiência acadêmica. Ele é autor de mais de quinze obras, entre elas o best-seller "A vida que vale a pena ser vivida". Há mais de 10 anos, atua como palestrante e consultor para grandes empresas.

Lidando com o imprevisível

Conteúdo programático

1. Lei da mutação;
2. O que depende de você?
3. “Deixa a vida me levar?”
4. Ansiedade para o que?
5. O imprevisível e as regras;
6. Não tem fim.