Oficina: Saia da Sua Mente e entre em Sua Vida: Como a mente pode ser seu maior inimigo na busca do que realmente importa

Oficineiro: **Gustavo Matheus Rahal**

Vagas: **30**

Local: **Sala de aula 1**

Sinopse da Oficina: Nesta oficina será abordado de forma teórico-prática como a mente permitiu que a espécie humana se sobressaísse sobre as demais no planeta mas ao mesmo tempo abriu caminho para diversas dificuldades. Aprenda como a mente funciona e como tirar o melhor proveito dela na busca do que realmente importa. Baseia-se na RFT (*Relational Frame Theory*) e na ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*), ambas com 3 décadas de pesquisa no campo da psicologia e cognição humana.