



ROTEIRO

Oficina Amor Próprio

Aprendendo sobre auto estima, auto cuidado e auto confiança!



Autora:  *Luciana Santos*
PSICÓLOGA E COACH

Oficina Amor Próprio

Sumário

Psicoeducação sobre Amor próprio

Diferença entre Amor próprio X autoestima e autoconfiança

Psicoeducação das emoções incluindo, estresse e ansiedade - ambientes corporativos

Atividade quebra gelo

Atividade nomear e reconhecer as emoções

Atividade para trabalhar a consciencia emocional e autoconhecimento

Dinamica: sobre consciencia emocional e autoconhecimento

Dinamica:auto desenvolvimento, auto percepção e a auto reflexão

Psicoeducação sobre os estilos de comunicação - video

Atividade necessidade agradar o outro ser aceito

Atividade - aprendendo pelo modelo - amor próprio

Dinamica: trabalhar a autoconfiança, auto estima, idenficando pontos fortes e pontos a melhorar

Atividade Trabalhando a auto estima

Dinamica: qualidades e pontos a melhorar

Dinamica: Autoconhecimento e Autoestima

Atividade: influencia da familia - árvore genealogica

Adquira o Roteiro Completo clicando aqui:

<https://sun.eduzz.com/1819484?a=147026>



Oficina Amor Próprio

Sumário

Dinamica amor proprio - desejo ao outro o que desejo para mim

Dinamica Bau dos segredos - Roda de conversa, resolução de problemas, reflexão sobre amor proprio

Atividade - Caixa dos problemas

Dinamica sobre auto estima

Atividade - observe seu relacionamento e suas emoções

Atividade - bons e maus momentos juntos

Atividade - balança do relacionamento

Plano de Autocuidado

Atividade - Abrace suas emoções

Atividade - E se

Atividade - Reconheça suas vitórias

Atividade - Carta de gratidão a si

Atividade - Carta de um amigo

Atividade - Pequenas coisas

Atividade - Aceite suas emoções

Exercício de respiração e aceitação

Exercício de Autogentileza

Exercício de respiração

Bônus - 10 exercicios como proposta de desafio em grupo

Sugestão de músicas e vídeos

Lembrancinhas para imprimir:

Tag para Bombom/Bala, Tag para lápis, Frases de enfrentamento para canetas

Adquira o Roteiro Completo,
clicando aqui: <https://sun.eduzz.com/1819484?a=147026>



Oficina Amor Próprio

Apresentação

A Oficina tem como objetivo psicoeducar e acolher, ou seja informar, esclarecer e orientar, e mesmo sendo um trabalho de curta duração muitas vezes se torna terapêutico ajudando a diminuir a angústia e oferecendo um espaço para validar suas emoções e experiências, trocando informações e principalmente percebem que todos do grupo já enfrentaram ou estão enfrentando algum problema, e com isso o próprio grupo ajuda neste empoderamento.

Esta Oficina terá como objetivo principal levar informação à cerca do Autoestima, Amor próprio, Autoconfiança e ensinar os participantes sobre a importância do Autoconhecimento, consciência emocional, aceitação e autocompaixão.

Importante: O foco deste Roteiro é te apresentar algumas sugestões para encontros com o tema Amor próprio e sugestões de atividades para parte PRÁTICA da Oficina, portanto entenda como estruturar a Oficina, busque conhecimento do conteúdo teórico dos temas principais e escolha as atividades da sua Oficina.



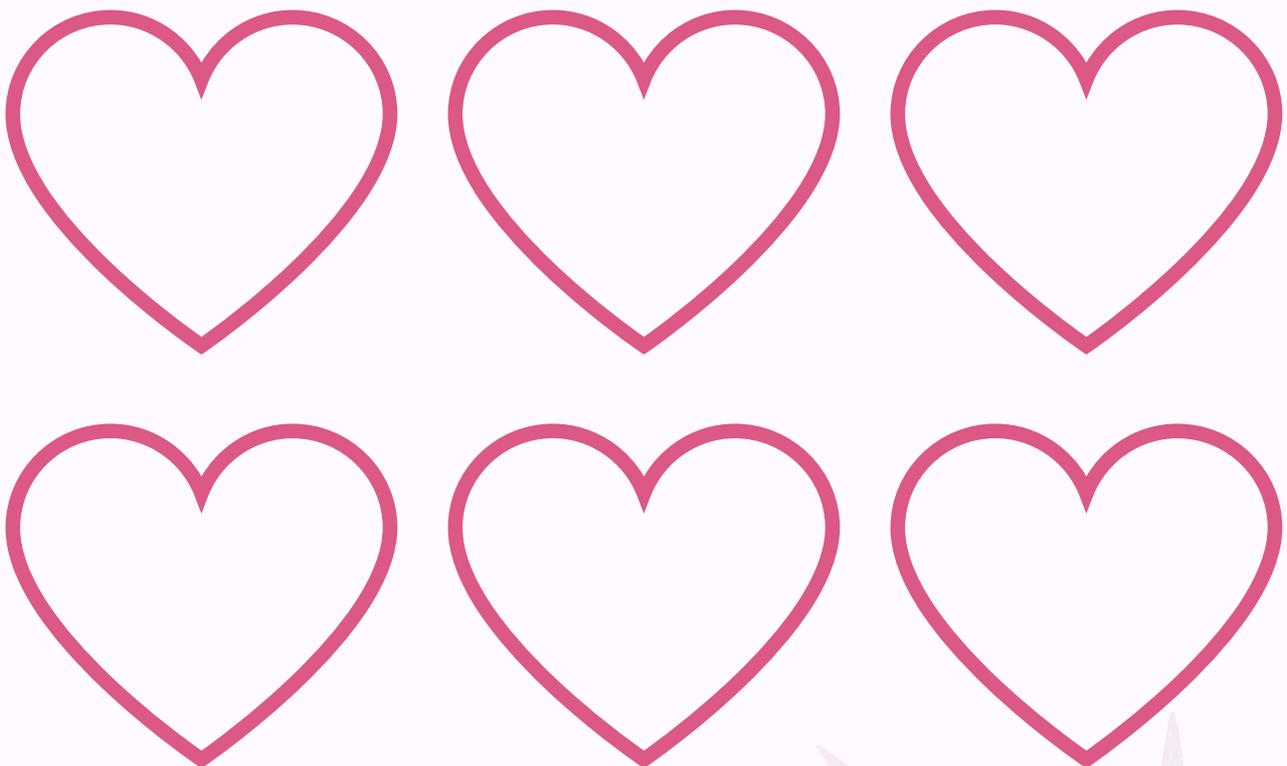
Empoderamento feminino é
AMOR PRÓPRIO!

Atividades pequenas coisas

Objetivo: Trabalhar a autocompaixão, gratidão e apreciação das pequenas coisas da vida

Para praticar o amor-próprio, é bom saber o que nos traz prazer e felicidade.

Preencha os corações e já escolha algumas para praticar mais no seu dia a dia, pense em atitudes simples do dia a dia como: perceber a natureza, os animais, tomar um chá, ouvir música, ler um livro, passear com o cachorro.

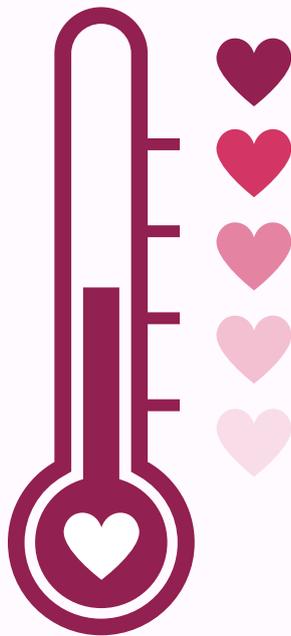


Não existe mudança cômoda e indolor! Transformações requerem tempo!

Termômetro do amor-próprio

Objetivo: exercitar a autoconsciência em relação ao amor próprio.

Peça que participante, avalie a intensidade de amor próprio que tem sentido diariamente: fraco, médio, forte. E avaliar o que falta para aumentar, ou refletir o que fez que ajudou a manter o alto nível



- Eu me amo e sou digna de pertencimento
- Estou em andamento e me amo a maior parte do tempo
- Estou aprendendo a me amar e a me sentir valorizada, mas as vezes ainda sofro.
- Sinto que não sou digna de amor e acredito que não tenho nada para oferecer



Nós somos do tamanho do
nosso AMOR PRÓPRIO!

Técnica do espelho

Olhe se no espelho, sem julgamentos e procure se observar

Respire fundo e diga:

Obrigada por ter me trazido aqui. Eu confio em você!

Respire fundo e diga:

Sinto muito, por qualquer coisa que está acontecendo neste momento

Respire fundo e diga:

Me perdoe, por qualquer situação consciente ou inconsciente do passado ou de agora.

Respire fundo e diga:

Eu me amo, e tudo bem!

Respire fundo e:

Sorria para o espelho, sinta-se abraçada, agradeça por todos os erros e aprendizados. Abrace você mesma, sinta o seu auto-amor vivo em você!



Aprenda a pegar mais leve
com você!

Prévia do material e tags para lembrancinhas:



Recursos prontos

Atividades para imprimir e aplicar!

Clique *Aqui!* Adquira o Roteiro Completo

<https://sun.eduzz.com/1819484?a=147026>



Eu Sou Luciana Santos Rodrigues, psicóloga Autora Organizadora dos Livros Oficina das Emoções vol 1 e 2, Caderno de Atividades Socioemocionais para Oficina, e diversos Ebooks sobre Oficinas para temas como: Oficina na escola, Setembro Amarelo, Oficina para mulheres, etc....

Conheça mais sobre meu trabalho:

 [psicolucianarodrigues](https://www.instagram.com/psicolucianarodrigues)

 [psilucianarodrigues](https://www.tiktok.com/@psilucianarodrigues)

www.lucianasantosrodrigues.com.br


Luciana Santos
PSICÓLOGA E COACH