

1. Record Nr.	UNINA9910404235603321
Autore	Lima Margarida Pedroso de
Titolo	Posso participar? : Actividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas // Margarida Pedroso de Lima
Pubbl/distr/stampa	Coimbra : , : Coimbra University Press, , 2013
Descrizione fisica	1 online resource (222 pages)
Disciplina	158.3
Soggetti	Personal coaching
Lingua di pubblicazione	Portoghese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Posso entrar? Posso participar? Sim, entre Sr. Carlos. Entrem todos. Venha para aqui Sra. Crisanta, sente-se ao pe do Avo Jorge e da Avo Albertina. Esta aqui um lugar D. Dinora. Deixem a Frau Fraubel ficar ai que ela tem mais dificuldades com o portugues. Ainda nao chegou o Lanza? Nao deve tardar. Como foi a semana? Este livro pretende abrir portas para aqueles que desejam participar de forma mais construtiva na promocao da autonomia e do bem-estar das pessoas mais velhas. Parte de quatro ideias chave que sao trabalhadas ao longo de seis temas/capitulos (a felicidade, os projectos, as relacoes interpessoais, o auto-conhecimento, a memoria e o corpo). As ideias chave sao que nos desenvolvemos ao longo de todo o ciclo de vida; que esse desenvolvimento pode ser promovido e que uma das formas de o fazer e trabalhar em grupo tendo por base historias e exercicios. Do fascinio do encontro e da danca entre as nossas limitacoes e a nossa transcendencia, este livro pretende ser um convite a participar na vida na sua plenitude e desafio.</p>