

2022

conteúdo programático

SOS
das emoções

o curso online que te ensina a fazer seu próprio **kit de primeiros socorros emocional**, essencial para lidar com as emoções mais difíceis e conseguir ter uma vida muito mais leve!

POR PAULA ROOSCH

Olá, amore!



Sou especialista em Inteligência Socioemocional, sou apaixonada por pessoas e fundadora do Midiamor, uma rede que cria conteúdos e ferramentas para pessoas criarem uma vida com mais sentido a partir do seu sentir. Para ajudar a criar culturas colaborativas, eu me dedico ao ensino de Inteligência Emocional, Comunicação Não Violenta, Empatia e Compaixão.

Esse curso é um sonho realizado: ajudar pessoas a terem uma vida leve de um jeito prático, como você nunca viu.

Paula Roosch

[@paularoosch](https://www.instagram.com/paularoosch)

<https://www.linkedin.com/in/paularoosch/>

O que esperar do curso?



Preparei esse curso para você aprender a não surtar e nem ter reações explosivas, aprendendo estratégias para montar seu próprio kit de primeiros socorros emocional.

[VER CRONOGRAMA](#)

Estratégias práticas para você aprender a usar as emoções + difíceis a seu favor:

raiva

tristeza

ansiedade

insegurança

ciúmes

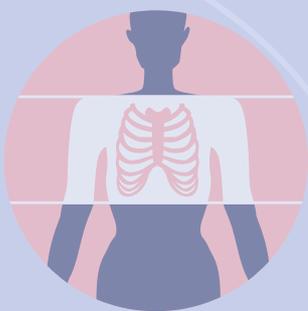
culpa

rancor





No SOS você:



1

Fará o **diagnóstico** dos sentimentos difíceis



2

Entenderá a **bula** de cada emoção, com exemplos práticos



3

Saberá os **efeitos colaterais** de cada sentimento



4

Aplicará os **primeiros socorros** para reações indesejadas



5

Escolherá hábitos que serão **remédios preventivos** anti-surto

cronograma

SOS



das emoções

- 14/12 MÓDULO 1. SOS das emoções, seu **hospital emocional**
- 14/12 MÓDULO 2. SOS! Como lidar com a **raiva?**
- 14/12 MÓDULO 3. SOS! Como lidar com a **tristeza?**
- 21/12 MÓDULO 4. SOS! Como lidar com a **ansiedade?**
- 21/12 MÓDULO 5. SOS! Como lidar com a **insegurança?**
- 28/12 MÓDULO 6. SOS! Como lidar com o **ciúme?**
- 28/12 MÓDULO 7. SOS! Como lidar com a **culpa?**
- 28/12 MÓDULO 8. SOS! Como lidar com o **rancor?**
- 21/12 Aula ao vivo: **Diagnóstico de 5 perfis emocionais**

Um jeito novo de lidar com emoções difíceis!

Aprenda o que ninguém te ensinou até agora: a ter uma relação saudável com as suas emoções, para ter mais autoconhecimento, relacionamentos melhores e uma vida com mais equilíbrio.

ANTES

Tem reações explosivas e surtos "do nada"

Vive numa batalha interna entre mente-coração

Sente muita ansiedade no dia a dia

Sente insegurança sobre si mesmo

O ciúmes atrapalha seus relacionamentos

Ainda guarda rancor de algo do passado

Não sabe como reagir a emoções difíceis



DEPOIS

Tem maturidade para lidar com suas emoções

Conecta emoção-razão para fazer escolhas melhores

Usa a energia da ansiedade para tomar ações

Ouve seus medos para se conhecer e evoluir

Usa todas as suas emoções para ter relações melhores

Não deixa o passado atrapalhar decisões futuras

Sabe se relacionar com suas emoções de forma saudável

Estrutura do curso

MÓDULO 1. SOS das emoções, seu **hospital emocional**

MÓDULO 2. SOS! Como lidar com a **raiva**?

MÓDULO 3. SOS! Como lidar com a **tristeza**?

MÓDULO 4. SOS! Como lidar com a **ansiedade**?

MÓDULO 5. SOS! Como lidar com a **insegurança**?

MÓDULO 6. SOS! Como lidar com o **ciúme**?

MÓDULO 7. SOS! Como lidar com a **culpa**?

MÓDULO 8. SOS! Como lidar com o **rancor**?

VOCÊ TERÁ ACESSO A:



Workbook com KIT de primeiros socorros emocional



Aulas gravadas, pra assistir quando e onde quiser



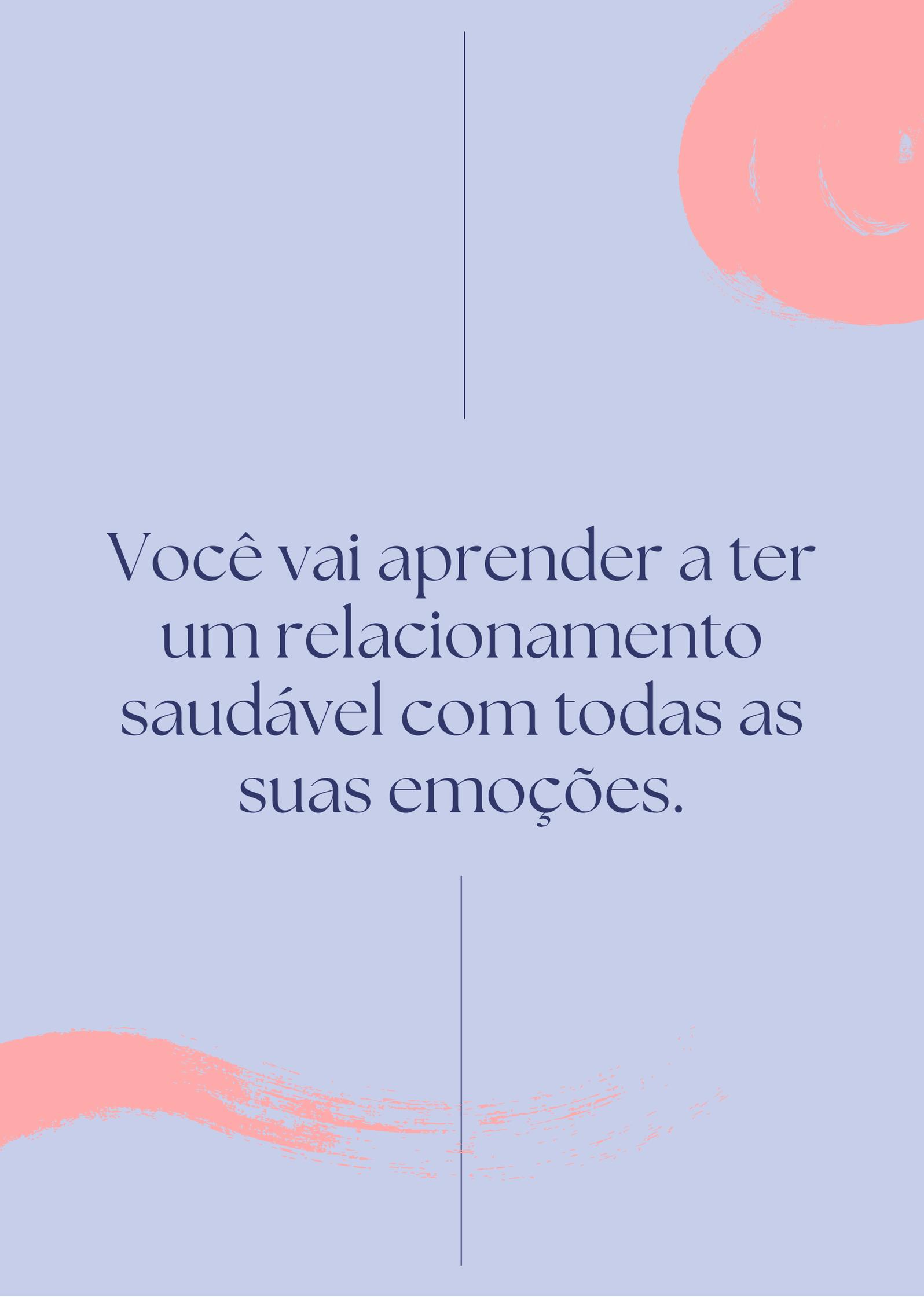
Aula ao vivo para análise do Perfil Emocional dos 5 primeiros inscritos

Vamos juntos?

Eu estou MUITO empolgada para te mostrar um novo jeito de se relacionar com suas emoções.

Esse curso está muito prático, com exemplos da minha própria vida, material de apoio incrível, com um custo suuuuper acessível, para despertar emoções gostosas em você :)





Você vai aprender a ter
um relacionamento
saudável com todas as
suas emoções.