



# O bê-á-bá da Parentalidade Consciente

## Objetivo

Definir os principais conceitos da Parentalidade Consciente e o seu impacto nas relações interpessoais

## Conteúdos

- Valores da Parentalidade Consciente
- Necessidades vs Comportamentos
- Introdução ao Modelo LASER®
- Promoção da auto-estima: o sistema imunitário social
- Mindfulness: atenção plena

**Duração** 1:30h

**Destinatários:** Pais de bebés e crianças. Todos os interessados na área

**Investimento** 5€ por pessoa/ 8€ por casal

**Comunidade Amor Pequenino**  
Gratuito

## Formadoras

Joana Relva – médica de família, facilitadora em Parentalidade Consciente

Daniela Catalão – médica de família, com formação em Mindfulness