



# Mudança

*Este curso tem por objetivo analisar as características de um processo de mudança e refletir sobre as possíveis ações a serem adotadas buscando a antecipação ao invés da reação. Pretende, também, sensibilizar para a importância da visão de futuro para se ter uma qualidade de vida adequada.*

*Nada existe de permanente a não ser a mudança.*  
Heráclito

---

## OBJETIVOS

- ❖ Mobilizar os recursos pessoais de cada participante, contribuindo para a reflexão sobre habilidades necessárias para a ação pró-ativa frente a um processo de mudança.
- ❖ Permitir uma reflexão madura sobre o momento que cada um vive.
- ❖ Identificar os processos internos que se verificam quando ocorre uma mudança.
- ❖ Vivenciar situações de mudança e refletir sobre ações produtivas.
- ❖ Discutir as características de um processo de mudança e suas relações com o crescimento pessoal.

---

## PROGRAMA

- ❖ O aumento contínuo da velocidade dos processos de mudança.
- ❖ Identificação do momento vivido pelo participante.
- ❖ Continuidade, mudanças e crise.
- ❖ A curva S do processo de mudança.
- ❖ Mudança por antecipação ou por reação.