

Como ter a minha vida em equilíbrio? LoveTalks. Segunda temporada

A 22 de abril tem início a segunda edição do LoveTalks, uma série digital da IFFD (Federação Internacional para o Desenvolvimento Familiar), com o lema "Balanced Life" em que especialistas de todo o mundo vão apresentar ideias e experiências sobre como integrar os vários aspetos da vida.

29/03/2023

Inscrições para a segunda temporada de "Love Talks: uma vida em equilíbrio"

A 22 de abril tem início a segunda edição do *LoveTalks*, uma série digital da IFFD (Federação Internacional para o Desenvolvimento Familiar), com o lema "*Balanced Life*" em que especialistas de todo o mundo vão apresentar ideias e experiências sobre como integrar os vários aspetos da vida.

Para jovens profissionais solteiros, recém-casados ou pessoas casadas há décadas, integrar todos os aspetos da vida (família, trabalho, formação,

relacionamentos, vida social, tempo livre, saúde mental, desporto, etc.) pode ser difícil.

A ONG IFFD viu a necessidade de se aprofundar nesta questão que afeta o quotidiano de tantas famílias. Durante anos, muitos esforços promovidos por fiéis e amigos da prelatura do Opus Dei contaram com a sua experiência e know-how para desenvolver cursos de orientação familiar.

Por isso, depois do sucesso da primeira temporada de *LoveTalks*: Sexualidade e afetividade, em se inscreveram mais de 10 000 pessoas de 148 países e atingiu perto de 100 000 visualizações, lança a segunda temporada com o lema “Vida Equilibrada”.

Javier Vidal-Quadras, secretário-geral da IFFD, explica que esta segunda temporada "procura aliviar uma sensação muito presente hoje em dia:

a de não conseguir tudo, de não ter tempo e de não saber criar uma escala do que é verdadeiramente importante".

Nesta nova temporada de *LoveTalks*, 20 especialistas vão disponibilizar pequenas palestras previamente gravadas (10 a 15 minutos) em que irão responder a uma questão ou desenvolver um tema de forma concisa, com ideias concretas sobre como criar equilíbrio na própria vida e vivê-la em harmonia. Além disso, os participantes terão à sua disposição um arquivo com outras palestras sobre sexualidade e afetividade.

Alguns títulos das novas palestras são:

- Parentalidade Positiva: Uma Relação Dinâmica
- Família e trabalho, um suave binómio

- As empresas hoje: liderar uma cultura que facilite a conciliação entre trabalho e família
- Como cultivar uma mentalidade generosa em casa
- Deixe-se envolver pelas redes... familiares
- Saúde mental: conciliar família e trabalho
- Os jovens de hoje apostam na família?
- Reflexões sobre o trabalho remoto

Leticia Rodríguez, diretora de *Family Enrichment*, área de formação da IFFD, destaca que a escolha do tema foi baseada em entrevistas rigorosas com famílias de todo o mundo que expressaram a sua preocupação de não conseguir conciliar tudo. "Esta segunda temporada -detalhou-, além de ter um grande rigor científico, prioriza as experiências pessoais e práticas dos palestrantes

especialistas que muitas vezes se encontram nas mesmas situações de vida que os nossos utilizadores".

A IFFD, organizadora deste evento, é uma ONG internacional que promove atividades de formação, apoio e acompanhamento a famílias de todo o mundo, independentemente da sua raça, cor, religião ou origem. Presta serviços a numerosas instituições (familiares, laborais, religiosas, etc.).

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/como-ter-a-minha-vida-em-equilibrio-lovetalks-segunda-temporada/> (28/01/2026)