Cristina Felizardo

CEO da Associação CFeliz, Assistente social, Conselheira do luto, Gestora de conflitos e Formadora

Habilitações Académicas:

- Licenciada em Serviço Social pelo Instituto Superior Miguel Torga - Coimbra;
- Mestre em Ciências da Educação, ramo de Avaliação, pela Universidade de Aveiro;
- Doutoranda no Programa Doutoral de Educação, ramo de Diversidade e Educação Especial, na Universidade de Aveiro;
- Especializada em Aconselhamento no Luto (Grief Counselling) pela SPEIL – Sociedade Portuguesa de Estudos e Intervenção no Luto.

Atividade Profissional:

Atualmente, coordena a atividade do Centro Terapêutico para a Felicidade, onde exerce as atividades de:

- Conselheira do Luto (Grief Counsellour), em contexto de consulta do luto individual, familiar e terapia grupal;
- Terapeuta de desenvolvimento pessoal;
- Diretora do Curso de Aconselhamento no Luto;
- Facilitadora de Grupos de Partilha;
- Especialista e comentadora no programa de televisão A Tarde é Sua – TVI;
- Autora em blogues próprios (Hora de Cer feliz, Crónicas de uma Mãe Imperfeita, Apenas Amor, O Construtor de Afetos) e autora convidada nos blogues Simply Flow de Fátima Lopes, A Tarde é Sua da TVI, Deve ser de Mim de Patrícia Matos.
- Palestrante e escritora;

- Administradora da marca Cfeliz.

Outras atividades:

- Integrou a Comissão Organizadora do Congresso O Luto em Portugal (I, III e V edição);
- Integrou a Comissão Organizadora da 11th International Conference on Grief and Bereavment in Contemporary Society;
- Exerce funções de dirigente associativa em IPSS, nas áreas de intervenção de deficiência e luto, desde 2009;
- É a atual vice-presidente da APACDC - Associação Portuguesa de Apoio à Criança com Doença Cardíaca;
- Membro da Direção da CERCIAV – Cooperativa para a Educação e Reabilitação do Cidadão Inadaptado de Aveiro.

Comunicação

PLANO C: plano de contingência para uma vida feliz

Dia 07 de fevereiro, 12h10 | Auditório Barão de Viamonte, sede SAMP

"Olá!

Então? O que se passou? O chão fugiu-te debaixo dos pés? A vida como conhecias desabou? Uma derrocada que te forçou a sair da estrada, certo! E o GPS? Pois, não funciona onde estás agora. E já pediste indicações? Ah ok. Não vês ninguém por perto. Só uns vultos estranhos lá ao fundo e não queres chegar perto deles. Uhm! Consegues dar-me algumas referências sobre o sítio onde te encontras agora? Só para ver se eu consigo identificar o local, para te poder dar algum tipo de ajuda. Espera, fala um bocadinho mais devagar… então: estás num trilho… vês árvores à tua volta… muitas árvores, certo! E que mais? Lá ao fundo vês o que parece uma encruzilhada… e consegues lá chegar? Ah, tens de atravessar uma zona muito escura e não te sentes segura… ouves sons estranhos. Ok! Tem calma. Concentra-te em mim. E as pessoas, ou os seres estranhos, de que falavas, ainda estão aí? Viste-os ao longe quando chegaste aí! Certo! Mas não os vês mais? Não! Ok. Depois diz-me se eles voltarem. E em relação ao sítio à tua volta? O que vês? Um banco de pedra, muito gasto e partido de lado. E mais? Um candeeiro de rua, ao lado do banco. Mas tem luz? Ah sim, uma luz trémula. Ok. Muito bem. Estás a ir muito bem. Acho que já sei onde estás. Senta-te um bocadinho nesse banco de pedra que eu já vou ter contigo. Não te preocupes, eu estou aqui. (…)

Estás sem plano, sem rumo, sem foco. Tinham-te prometido um plano para uma vida feliz, mas agora que este falhou, não sabes mais o que fazer, nem quem chamar, nem para onde ir. Estás insegura, sozinha e, sobretudo, infeliz. Uma verdadeira tragédia, portanto! Parece-me a mim que está na hora de acionares o Plano C. Não sabes o que é? É o último dos últimos recursos para uma alma perdida como a tua. É o Plano de Contingência para uma vida Feliz. Tens medo? Pois, não te censuro. Afinal, já foste defraudada antes. Mas sabes uma coisa? Este plano tem uma diferença abismal do outro que te trouxe até aqui: é que este plano não te é dado por ninguém, é descoberto por ti. Só tu poderás decifrar as pistas para novos caminhos. Só tu poderás lá caminhar. Vai ser difícil, mas é aí que vais descobrir a tua força. Vai ser solitário, mas é aí que vais descobrir a tua vontade. Vai ser uma viagem ao centro do teu eu e por isso uma descoberta sobre quem és. Uma vez com a força restaurada, com a vontade indomável e com as balizas do teu bem definidas, encontrarás uma nova felicidade, a tua vida Feliz."

in, Plano C