

opusdei.org

# **Como equilibrar a minha vida? Segunda temporada de LoveTalks**

Começa no dia 22 de abril 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 aspectos da vida.

31/03/2023

## **Inscrições para a segunda temporada de “*Love Talks: uma vida em equilíbrio*”**

Para qualquer um, jovens profissionais solteiros, recém-casados ou pessoas casadas há décadas, integrar todos os aspectos da vida (família, trabalho, formação, relacionamentos, vida social, tempo livre, saúde mental, esporte, etc.) pode ser difícil.

A ONG IFFD viu a necessidade de aprofundar nesta questão que afeta o cotidiano de tantas famílias. Durante anos, muitos esforços promovidos por fiéis e amigos da prelazia 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 quase 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 fazer tudo, não ter tempo e 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 responderão a uma questão ou desenvolverão 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 binômio
- 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 *home office*

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, 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 participantes”.

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, profissionais, religiosas, etc.).

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
dev.opusdei.org/pt-br/article/como-  
equilibrar-a-minha-vida-segunda-  
temporada-de-lovetalks/](https://dev.opusdei.org/pt-br/article/como-equilibrar-a-minha-vida-segunda-temporada-de-lovetalks/) (07/08/2025)