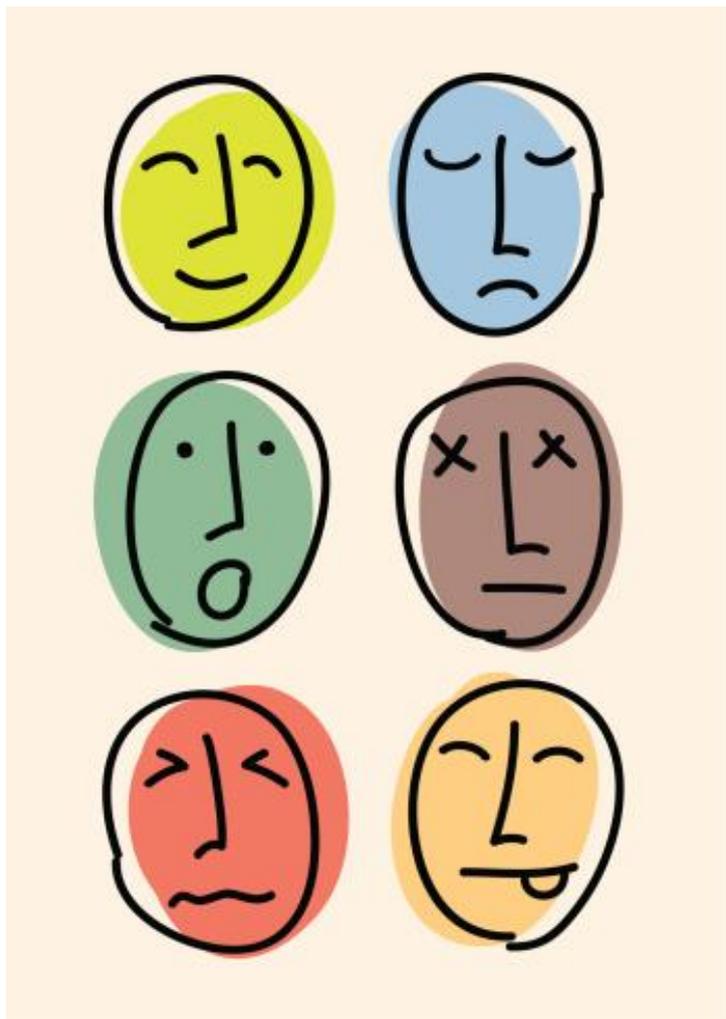


“Afinal, é para me emocionar ou para me controlar?”

21 de dezembro de 2016 – 14h às 16h



Objetivos:

Esta palestra procura que os participantes desenvolvam a capacidade de diferenciar emoções, tomar consciência da sua experiência interna, permitindo-se relacionar com as suas emoções de uma forma mais adaptativa.

Estrutura da formação:

- A função das emoções
- Diferenciação entre emoções primárias e secundárias
- As emoções e o corpo
- Estratégias de regulação emocional

Orador:

Andreia da Silva Santos
Psicólogas do GAPsi

Local: Anfiteatro 1.3.14

Inscrições: gapsi@fc.ul.pt (entrada livre mediante inscrição)

Data limite para as inscrições: 19 de dezembro