

APRENDE A REGULAR A ANSIEDADE!

14 de Dezembro de 2016 – 14h às 16h



Objetivos:

Esta palestra procura desenvolver nos participantes a tomada de consciência sobre os princípios subjacentes à ansiedade, bem como o desenvolvimento de estratégias e estilos de funcionamento mais adaptativos face a situações de maior stress pessoal.

Estrutura da formação:

O medo enquanto processo adaptativo;

Exploração e tomada de consciência sobre os Identificação dos componentes fisiológicos e cognitivos envolvidos no processo de ansiedade;

Identificação do tipo de funcionamento pessoal e desenvolvimento de um estilo de abordagem mais adaptativo face a situações ameaçadoras;

Estratégias de regulação emocional.

Orador: Cláudio Pina Fernandes | Psicólogo e coordenador do GAPsi

Organização: GAPsi - Área de Mobilidade e Apoio ao Aluno

Local: Anfiteatro 1.3.14

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

Data limite para as inscrições: 12 de dezembro