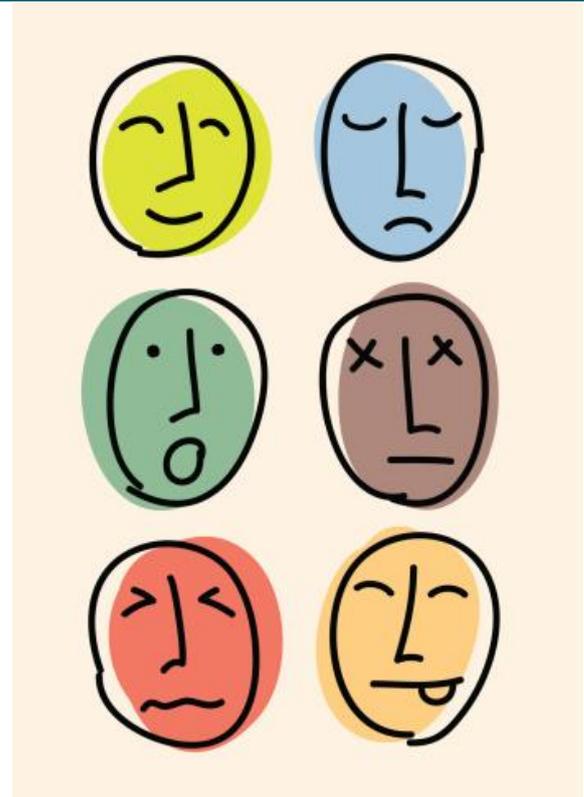


4 de Maio

14h30 – 16:30

Sala: 1.3.15

Afinal, é para me emocionar ou para me controlar?



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.

Conteúdos:

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

Orador: Andreia Santos, Psicóloga do GAPsi

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

