

Workshop

**Como tornar a
ansiedade nossa aliada
na agitação do dia-a-dia?**
(2.ª edição)



**29 de Maio de 2010
(Sábado)**

Destinatários:

POPULAÇÃO que deseje desenvolver novas estratégias para gerir a ansiedade no contexto do dia-a-dia.

Edifício do Colégio dos Jesuítas

Rua do Castanheiro, Funchal

Telf.: 918159467

Site: <http://scp.uma.pt>

Email: servicoconsultapsicologica@uma.pt

FICHA DE INSCRIÇÃO*

Nome: _____
Profissão: _____
Morada: _____
Contacto telefónico: _____
N.º contribuinte: _____

Idade: _____
Local de Trabalho: _____
Código postal: _____
E-mail: _____

**Pode enviar os seguintes dados para servicoconsultapsicologica@uma.pt*

**Inscrições Limitadas ao número de vagas existente*

Quantas são as vezes em que nos sentimos ansiosos, com uma sensação desagradável de mal-estar?

Dias há, em que a ansiedade parece se acumular desde que o sol nasce.

Toca o despertador... levantamo-nos, muitas vezes já ansiosos com o horário e com tudo o que sabemos ter de fazer antes de iniciar mais um dia de trabalho.

Depois vêm as exigências de cada uma das funções a desempenhar no contexto laboral, a necessidade de se adaptar às constantes mudanças... e lá para o fim do dia, outras tantas exigências.

Perante semelhantes obrigações diárias, não deixa de ser natural sentirmo-nos nervosos, tensos... ansiosos!

Esta **ansiedade** é tanto mais certa quando nos deparamos com **determinadas situações e/ou pensamentos** que nos parecem ameaçadores e/ou difíceis.

Em muitas destas situações, o sentir um certo nível de ansiedade tem repercussões positivas. Permite activar as devidas medidas de **protecção** e defesa face a eventual perigo.

Um pouco de ansiedade não deixa de ser, por isso, algo desejável...

Mas como podemos **tornar a ansiedade nossa aliada na agitação do dia-a-dia?**

Como controlar tantas fontes de ansiedade de modo a ser capaz de responder aos desafios que se impõem?

Como gerir a ansiedade da melhor forma ?

São objectivos do presente workshop:

- Desenvolver estratégias activas para:
 - identificar sintomas de ansiedade
 - lidar de forma eficaz com situações do dia-a-dia que desencadeiam ansiedade
 - lidar de forma positiva com a ansiedade decorrente das exigências laborais.



Programa:

- Conceitos básicos acerca da ansiedade
- Factores que podem influenciar o aparecimento da ansiedade
- O impacto da ansiedade no dia-a-dia
- Estratégias para controlar a ansiedade
- Estratégias para gestão de tempo

Outras informações:

Dinamizadores: Psicólogos do SCP-UMa

Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira

Local: Serviço de Consulta Psicológica

Horário: 9H30 - 12H30

Duração: 3 horas

Custo:

- 8 euros - População Geral da RAM
- 5 euros - Comunidade estudantil da UMa

*** Valor a ser pago em numerário no SCP-UMa até o dia do workshop.**

(No dia do workshop, secretariado aberto das 9h às 9h20)