

Workshop

“Como (sobre)viver (a)o Natal, só ou em família?”

A gestão do stress na época natalícia



4 de Dezembro de 2010
(Sábado)

Destinatários:

TODOS os interessados em reflectir sobre a vivência do Natal, ou todos os queiram reflectir e exercitar as suas competências de gestão da ansiedade, tristeza e/ou solidão que esta época lhes pode suscitar.

FICHA DE INSCRIÇÃO*

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

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

*Os dados que são pedidos podem ser enviados para servicoconsultapsicologica@uma.pt

*Inscrições Limitadas ao número de vagas existente

A quadra Natalícia, para muitos, assume grande significado pessoal e espiritual.

Nesta época as rotinas diárias são, inevitavelmente, alteradas, constituindo este um tempo de reflexão, em que certos acontecimentos da vida são vividos com maior intensidade.

Por entre a agitação e toda a magia associada ao Natal; por entre as prendas e a pressão social para o consumo, quando por vezes faltam condições financeiras; por entre os convívios familiares e a pressão para os mesmos... e no meio de muitas dúvidas e expectativas, algumas até irrealistas (*“Este ano vai ser tudo melhor... vão se dar todos bem!”*; *“Com quem vou passar o Natal este ano?!”*...), o stress surge, muitas vezes, como o ingrediente principal desta época.

**“Era a melhor das alturas,
era a pior das alturas”**

(Charles Dickens)

Esta frase poderia traduzir esta época festiva, nas suas diferentes dimensões.



Se, por um lado, o Natal pode evocar **sentimentos de felicidade, por outro lado, pode estar associado a algum sofrimento**, considerando as circunstâncias, expectativas construídas, experiências passadas e balanços internos feitos, do que foi alcançado ou não durante o ano.

Para quem enfrenta algum acontecimento difícil, não tem família, está a viver a perda de alguém ou uma separação / divórcio recente, são passíveis de surgir sentimentos de maior tristeza, ansiedade e/ou de solidão, que apesar de constituírem respostas naturais, podem ser geridos, **de modo a que o Natal seja vivido de forma mais plena.**

São objectivos do presente workshop:

- Sensibilizar para a necessidade de cada um **construir o seu Natal**
- Fomentar um espaço de **partilha de preocupações** em torno do Natal
- **Normalizar sentimentos de tristeza, ansiedade e solidão** passíveis de surgir
- Contribuir para uma vivência do Natal mais construtiva e positiva, com **dicas práticas na gestão de emoções e gestão do stress** a ele associado.

Programa:

A vivência do Natal e os mitos associados

Emoções ao rubro no Natal

- Sentimentos e problemas comuns
- Gestão do stress associado ao Natal

Construindo um (novo) Natal

- Famílias em luto, famílias separadas, pessoas solitárias
- O que fazer?

A entrada no novo ano: definição de objectivos e metas a alcançar

Outras informações:

Dinamizadores: Psicólogos do SCP-UMa
Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira

Local: Serviço de Consulta Psicológica

Horário: 9h30h às 12h30

Duração: 3 horas

Custo:

8 euros — População geral da RAM

5 euros — Comunidade académica da UMA

***Valor a ser pago em numerário até ao dia do workshop (inclusive)** (*No dia do workshop, secretariado aberto das 9h às 9h20*)

INSCRIÇÕES ATÉ 2 de Dezembro