**Treino de Competências Pessoais**

**"Há sempre um caminho, com esforço iremos conseguir..."**

**:: 1 de agosto de 2014 ::**

**Destinatários:** *Utentes do Centro Porta Amiga do Funchal*

No âmbito do Protocolo com a AMI (Centro Porta Amiga do Funchal), realizou-se uma sessão destinada aos utentes, dinamizada pela psicóloga do SCP-UMa, Carla Vale Lucas.

**"Há sempre um caminho" visou promover a importância da persistência e da definição de objetivos na superação das adversidades.**

Para o efeito, utilizou-se os **benefícios da biblioterapia** (recorrendo a leitura de história e visionamento de pequeno filme, abrindo espaços para o diálogo e reflexão), bem como foram

realizados outros exercícios com os mesmos propósitos, nomeadamente,
**exercícios de autoconhecimento**
(forças e potencialidades), que constituem uma mais valia nesta caminhada.

