

## **PARCERIA COM A FUNDAÇÃO AMI**

### **Workshop "Eu e os outros"**

*10 de fevereiro de 2017*

Decorreu a 10 de fevereiro de 2017, o grupo de treino de competências pessoais intitulado "Eu e os outros", destinado a utentes do Centro Porta Amiga do Funchal (AMI), com a duração de 90 minutos, e com a dinamização da psicóloga Jenny Gonçalves.

O objetivo deste grupo foi refletir acerca dos elementos chave para um relacionamento interpessoal saudável.

Foram abordados tópicos como os estilos de comunicação, assertividade, empatia, o autoconhecimento e regulação emocional.

