PARCERIA COM A FUNDAÇÃO AMI

Workshop "Lidando com o stress do quotidiano"

7 de abril de 2017

"Lidando com o stress do quotidiano" foi o tema do grupo de treino de competências pessoais destinado a utentes do Centro Porta Amiga do Funchal (AMI), que se realizou a 7 de abril de 2017.

Este grupo teve a dinamização da psicóloga Filipa Oliveira e visou refletir sobre o stress, as suas manifestações e causas, bem como sensibilizar para importância de desenvolvermos estratégias saudáveis para lidar com o stress no dia a dia.