

Workshop “Como tornar a ansiedade nossa aliada? - A Ansiedade nos Exames”

DESTINATÁRIOS: Estudantes da UMa, que desejem desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade.

HORÁRIO: 6 e 13 de Janeiro de 2010, das 14h30-16h00

LOCAL: Colégio dos Jesuítas, junto ao SCP-UMa.

□

INSCRIÇÕES limitadas ao número de vagas existente

Poderão ser efectuadas através do endereço electrónico [**servicoconsultapsicologica@uma.pt**](mailto:servicoconsultapsicologica@uma.pt)

■ □

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**
- **O caso do stress e ansiedade nos exames**
- **A importância do Relaxamento**



OBJECTIVOS:

- Permitir o desenvolvimento d e 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 avaliações.

**Aprender a
tornar a
ansiedade nossa
aliada
é a chave para
lidar
eficazmente
com os**

desafios!!
