

## **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 [servico  
consultapsicologica@uma.pt](mailto:servico_consultapsicologica@uma.pt)

▪ □

## **PROGRAMA:**

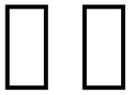
- **Conceitos básicos acerca da ansiedade**
- **Factores que podem influenciar o aparecimento da ansiedade**
- **O impacto da**

# **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 de 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!!

---