

CONSTRUIR A MINHA CASA EMOCIONAL



OBJETIVOS

- Promover o bem-estar profissional para uma escola saudável e sustentável.

CONTEÚDOS

- Como tornar a minha casa emocional mais estável e segura.
- As divisões da casa emocional e as suas funções.
- Conhecer o impacto das crenças e como as ressignificar.
- Conhecer a importância da saúde mental dos nossos pensamentos, das emoções e o seu impacto nos comportamentos.
- Conhecer alternativas aos erros de leitura dos nossos pensamentos.
- Como regular as emoções.

ENTIDADE PROMOTORA

- Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

FORMADORA

- Psicóloga Fátima Santos

DESTINATÁRIOS

- Pessoal não docente

LOCAL DE REALIZAÇÃO

- EB 123 do Bom Sucesso

CRONOGRAMA

- 20 e 27 de setembro