

PREVENÇÃO DA ANSIEDADE: COMO EVITAR QUE A ANSIEDADE TE DOMINE!

Caros(as) Encarregados(as) de Educação

Tendo por objetivo a prevenção da ansiedade, o Serviço de Psicologia e Orientação vai realizar um programa direcionado aos alunos e às alunas do 9º ao 12º ano. Iremos explorar o que é a ansiedade e analisar estratégias que permitem a sua prevenção/gestão.

Este programa terá 6 sessões e a inscrição será realizada pelos(as) Encarregados(as) de Educação.

As sessões serão realizadas à terça-feira, entre as 17h45 e as 18h45, estando agendadas para as seguintes datas: 23 de abril, 30 de abril, 7 de maio, 14 de maio, 21 de maio e 28 de maio. As datas referidas poderão sofrer alterações face a constrangimentos inesperados.

Se desejar que o seu educando ou a sua educanda integre o programa "Prevenção da ansiedade: como evitar que a ansiedade te domine", deverá fazer a **inscrição** preenchendo

o presente formulário **até ao dia 26 de março** (tempo estimado de preenchimento de 1 minuto).

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Email *

2. Escreva abaixo o nome completo do seu educando ou da sua educanda. *

3. Indique o ano e a turma do(a) seu (sua) educando(a). *

4. Escreva abaixo o número de telemóvel do(a) Encarregado(a) de Educação. *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

