

Como evitar que a ansiedade te domine ...

2023/2024

Cofinanciado por:

Breve descrição

- Aberta a alunos do 9º ano e do ensino secundário (cursos científico-humanísticos e cursos profissionais) cujos encarregados de educação o autorizem e efetivem a respetiva inscrição dos educandos.
- Trata-se de um programa (seis sessões, de 60 minutos cada, construído pelo SPO do Agrupamento), no qual, recorrendo-se maioritariamente a dinâmicas de grupo e à promoção da reflexão através da metodologia ativa, é feita psicoeducação sobre questões de ansiedade e são exploradas estratégias de prevenção e gestão da mesma (respiração, relaxamento, grounding, distração cognitiva, estilos de vida saudável - alimentação, exercício físico, sono, entre outras).
- Para cada sessão foi delineado o respetivo plano (com indicação de objetivos, conteúdos, metodologias e estratégias, recursos didáticos e descrição da sessão, tendo em vista a fidelidade da sua implementação).
- A acrescer ao trabalho feito em sessão, os alunos são incentivados a treinar fora dos espaço das sessões as estratégias trabalhadas, sendo disponibilizados materiais que apoiam esse treino.
- Para além da avaliação que cada participante faz no final de cada sessão (favorecendo o ajustar do programa às necessidades individuais), o programa tem pré e pós-teste que consiste no preenchimento de dois questionários no âmbito da ansiedade.