



CICLO DE WORKSHOPS

ONLINE 17h - 18h30

JUNHO

dia 2 | 2ª feira

Gestão de Ansiedade face aos exames

dia 4 | 4ª feira

Gestão e otimização do tempo

dia 9 | 2ª feira

Pensamentos intrusivos:
estratégias para uma mente ansiosa

dia 11 | 4ª feira

Mindfulness, regulação emocional
e autocuidado

dia 16 | 2ª feira

Gestão de conflitos, resolução de
problemas e tomada de decisão

dia 18 | 4ª feira

Estratégias de empregabilidade e
desenvolvimento de competências

* com direito a certificado

FAÇA A SUA
INSCRIÇÃO

