

Regulação da Ansiedade

Objetivos:

Esta palestra procura desenvolver nos participantes a tomada de consciência sobre os princípios subjacentes à ansiedade, os fatores que promovem a sua regulação e desregulação, bem como o desenvolvimento de estratégias e estilos de funcionamento mais adaptativos face a situações de maior stress pessoal.

Orador:

Cláudio Pina Fernandes
Psicólogo e coordenador do GAPsi.

Data:

5 de Novembro, das 14 às 16h
Anfiteatro 2.2.15

Organização:

GAPsi-Unidade Académica

Inscrições:

gapsi@fc.ul.pt

Estrutura da formação:

- O medo enquanto processo adaptativo;
- Exploração e tomada de consciência sobre os princípios subjacentes à ansiedade;
- Identificação dos componentes fisiológicos e cognitivos envolvidos no processo de ansiedade;
- Identificação do tipo de funcionamento pessoal e desenvolvimento de um estilo de abordagem mais adaptativo face a situações ameaçadoras;
- Estratégias de regulação emocional.

