

Perfeccionismo: Quando o bom nunca satisfaz!

Objetivos:

Esta palestra procura promover a auto-consciência dos participantes face às características, processos e implicações subjacentes ao perfeccionismo. Tem como objetivo a promoção de uma postura ativa face aos condicionalismos provenientes do perfeccionismo, aumentando o bem estar e satisfação com o desempenho académico e profissional.

Estrutura da formação:

- Exploração do conceito de perfeccionismo;
- O que transforma o perfeccionismo num problema;
- Um novo olhar sobre o perfeccionismo;
- Estratégias de regulação do perfeccionismo.

Orador:

Andreia Santos- Psicóloga, GAPsi.

Data:

22 de Outubro, das 14 às 16h
Anfiteatro 2.2.15

Organização:

GAPsi-Unidade Académica

Inscrições:

gapsi@fc.ul.pt

