
GABINETE DO ESTUDANTE

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR ´14/15

GRUPO DE RELAXAMENTO – 3ª EDIÇÃO

Programa estruturado de 4 sessões de relaxamento semanais (90 minutos/sessão) que consiste em momentos de aprendizagem e de treino de competências de indução de relaxamento físico e mental, com o objetivo de reduzir a tensão corporal, a ansiedade e melhorar o autoconhecimento e o controlo emocional.

- Artigo - *Relaxamento físico e mental: construção, implementação e avaliação de um programa de intervenção em grupo* (Medina & Heitor, 2014) ◀ disponível [aqui](#) para consulta

Datas	Sessão 1 ::: 24 de fevereiro de 2015 Sessão 2 ::: 3 de março de 2015 Sessão 3 ::: 10 de março de 2015 Sessão 4 ::: 17 de março de 2015
Horário	Terça-feira ::: 09.30h – 11.00h
Local	Salas de Ensaios e Ginásio ::: IPP - Serviços da Presidência
Facilitador	Miriam Medina (Psicóloga Estagiária – Gabinete do Estudante) ◀ nota curricular disponível aqui
Taxa de participação	IPP - Estudantes - 5€ IPP - Diplomados - 10€
Inscrições	Formulário de inscrição disponível aqui Data limite de inscrições: 16 de fevereiro de 2015 A confirmação da inscrição e as informações relativas ao processo de pagamento são remetidas por correio eletrónico no dia 17 de fevereiro de 2015.

Informações acerca das condições de funcionamento; inscrições e cancelamento; declaração de participação e outras disposições normativas, disponíveis [aqui](#) para consulta.

Serviços

Consulta Psicológica ◀ Saúde e Bem-Estar ◀ Necessidades Educativas Especiais ◀ *Coaching* Psicológico ◀ Formação ◀ Empregabilidade e Carreira ◀ Voluntariado

Contactos

ges@sc.ipp.pt ◀ t. 225571016 ◀ www.ipp.pt