

---

# GABINETE DO ESTUDANTE

---

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR '14/15

GRUPO DE RELAXAMENTO – 5ª 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

<b>Datas</b>	Sessão 1 ::: 05 de março de 2015 Sessão 2 ::: 12 de março de 2015 Sessão 3 ::: 19 de março de 2015 Sessão 4 ::: 26 de março de 2015
<b>Horário</b>	Quinta-feira ::: 15.30h – 17.00h
<b>Local</b>	Salas de Ensaios e Ginásio ::: IPP - Serviços da Presidência
<b>Facilitador</b>	Lucinda Giesta (Estagiária de Psicologia – Gabinete do Estudante) ◀ nota curricular disponível <a href="#">aqui</a>
<b>Taxa de participação</b>	IPP - Estudantes - 5€ IPP - Diplomados - 10€
<b>Inscrições</b>	Formulário de inscrição disponível <a href="#">aqui</a> Data limite de inscrições: <b>25 de fevereiro de 2015</b> A confirmação da inscrição e as informações relativas ao processo de pagamento são remetidas por correio eletrónico no dia 26 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