

Prevenção e Gestão da Ansiedade

(Presencial, Online ou Híbrido)

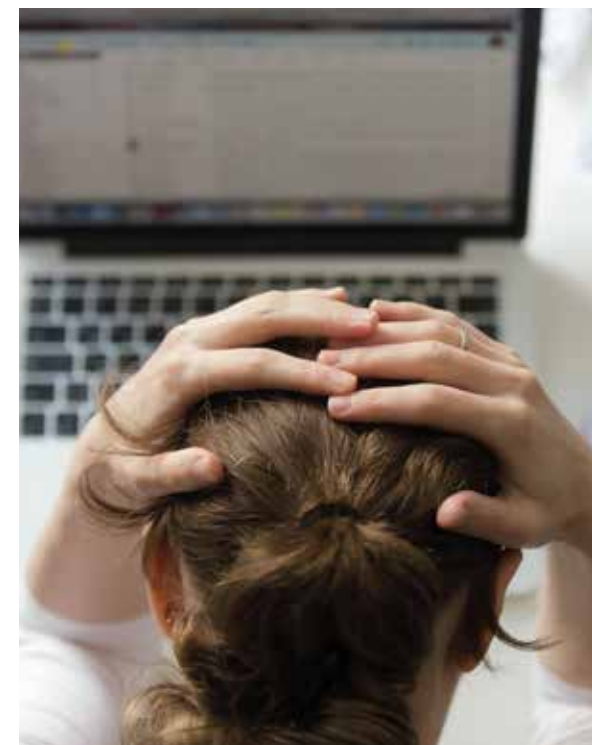
Curso prático e baseado em evidência científica que ensina a identificar, prevenir e gerir estados de ansiedade de forma eficaz no dia a dia.

OBJETIVOS

- Reduzir a frequência e intensidade da ansiedade
- Aprender ferramentas práticas de regulação emocional
- Prevenir o agravamento de sintomas
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar
- Aumentar a sensação de controlo sobre as emoções

Público-Alvo

- Profissionais, pais, estudantes e qualquer pessoa que experiencie ansiedade.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é ansiedade e quando se torna problemática
- Mecanismos fisiológicos da ansiedade
- Técnicas de respiração e grounding
- Reestruturação cognitiva
- Estratégias de exposição e prevenção de recaídas