



Enquadramento

Adquira Competências de Resiliência e Gestão Emocional, em tempos de Pandemia!

O **Clube Millennium bcp**, em parceria com a **Oficina de Psicologia** (a mais reconhecida clínica de Psicologia em Portugal, de âmbito internacional), **pretende contribuir para momentos de reflexão formativa em áreas pertinentes à saúde mental**, e proporcionar a ativação de competências de resiliência e gestão emocional. Neste sentido, foram consideradas 4 ações que visam dar resposta a preocupações e problemas atuais, sentidos um pouco por todas as camadas da população, e **que permitem apoiar a prevenção de problemas direta ou indiretamente correlacionadas com stress**.

Site do parceiro: www.oficinadepsicologia.com

[Aceda aqui](#) a alguns **testes psicológicos "Abra Janelas para dentro de si!"**

Calendarização/ Ações

Todas as ações são dinamizadas por profissionais devidamente qualificados, na área da Psicologia:

| Data e hora | Tema | Dinamizador |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 17/Abr/21 - 17:30 | Boa regulação de stress/ansiedade | Madalena Lobo |
| 24/Abr/21 - 17:30 | Gestão de atenção e foco | Madalena Lobo |
| 8/Mai/21 - 17:30 | Gerir ansiedade e stress dos filhos | Inês Afonso Marques |
| 15/Mai/21 - 17:30 | Detetar sinais de stress/ansiedade | Madalena Lobo |

Nota: Foram considerados **sábados** para evitar incompatibilidades com horário laboral e salvaguardando aquela que nos parece a melhor gestão familiar e de descanso semanal.

Programa

[Aceda aqui](#) a mais informações relativas aos *workshops*.

Custos

Oferta Especial para Sócios clube Millennium bcp : 7,5 € (por *workshop*).

Meios/Data Hora

Canal: Plataforma *Zoom*.
Data: Sábados, dias 17 e 24 de abril e 8 e 15 de maio (aprox. 1h30).
Hora: 17h30.

Diversos

Inscrições abertas até 2 dias antes de cada *workshop*.
Workshops de 17 e 24 de abril: débito a 23 de abril de 2021.
Workshops de 8 e 15 de maio: débito a 25 de maio de 2021.
 Informaremos todos os sócios cujas inscrições forem consideradas*
 (*) Depois de confirmada a inscrição pelo Clube, as desistências terão como custo o valor do *workshop*.
 Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp.

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

FICHA DE INSCRIÇÃO