

Referência: Gdp 43

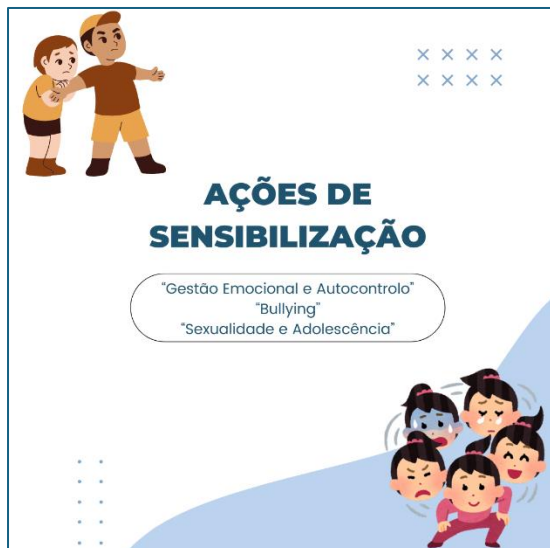
Área Temática:

CIDADANIA E CONSTRUÇÃO CÍVICA

Atividade:

Gestão Emocional e Autocontrolo

Atividade Gratuita | Dentro de portas



Sinopse:

As ações de sensibilização visam fornecer informações e competências aos jovens nas diversas temáticas, possibilitando o esclarecimento de dúvidas e melhor entendimento do seu desenvolvimento.

A ação relativa à “Gestão Emocional e Autocontrolo”, aborda conceitos como gestão emocional, autocontrolo e inteligência emocional. Além do mais, fornece técnicas e estratégias úteis no quotidiano dos jovens e contribuindo para o seu desenvolvimento emocional.

Destinatários: 2º Ciclo (apenas 6º ano), 3º Ciclo e Secundário

Mínimo/máximo participantes: Mínimo 10 alunos/as e máximo de 1 turma

Local: Sala de aula

Duração: 60 min

Responsável: Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais

Necessidades específicas: Tela de projeção

Informações: E-mail: anabela.m.rodrigues@dgrsp.mj.pt; Tel. – 212 075 217

Inscrições: <https://forms.gle/K7Yvqq6TCFaHNvKN9>

Avaliação: <https://forms.gle/Zs47kaQTzPkGYajP8>