Programa 2º semestre 2025/2026

Católica, Universidade | Portugal

Workshops de Literacia em Saúde Mental e Primeiros Socorros Psicológicos

UCP2 Mental Health

Workshop "Amizade ou Armadilha? Identificar e Navegar Relações Tóxicas" I Online I Português

10 de março, 14h – 15h30 I 19 de março, 15h30 – 17h

Neste workshop, vamos falar sobre dinâmicas disfuncionais, padrões comportamentais de alerta e impactos psicossociais das relações tóxicas. Sai com estratégias práticas para minimizar a escalada de dinâmicas negativas na tua vida.

Workshop "Da Conexão Digital à Presença Humana: Desconectar para Conectar" I Online I Português

14 de abril, 14h – 15h30 I 23 de abril, 15h30 – 17h

Neste workshop, vamos falar sobre o impacto que a utilização do telemóvel tem na atenção, nas nossas relações e saúde mental. Sai com estratégias de higiene digital e regulação emocional.

Workshop "Ansiedade Social: Compreender o Medo nas Situações Sociais" I Online I Português

28 de abril, 14h – 15h30 I 7 de maio, 15h30 – 17h

Neste workshop, vamos explorar o que é a ansiedade social, como se manifesta e de que forma pode afetar o dia a dia. Sai deste workshop com estratégias práticas para lidar com o medo do julgamento em situações sociais e aumenta, aprende a tua autoconfiança!

Workshop "Dá ghost às blue Mondays" I Online I Português

12 de maio, 14h – 15h30 I 21 de maio, 15h30 – 17h

Há dias que parecem mais pesados – faz parte da experiência humana. Às vezes, essa sensação instala-se e torna-se mais difícil de ultrapassar. Neste workshop de duas sessões, irá ser explorado o que está por trás desses dias e aprender estratégias práticas para os enfrentar.

Tens dúvidas? Contacta o UCP2 Mental Health.