

# FrEEE

4.ª EDIÇÃO

Feira de Educação, Emprego e Empreendedorismo

## PROGRAMA FrEEE – TOMAR

12 DE ABRIL 2018 / 14h30

### *Workshop Des-pre-ocupa-te!*

Esta é uma Formação que faz parte de um projeto Focus School da Linda's School em que se dinamiza diferentes tipos de workshops para estudantes, pais e educadores (<http://www.institutolindaschool.com/ficheiros/018729-FocusSchoolFinal1.pdf>)

#### **Des-pre-ocupa-te!**

- Perceção dos mecanismos da Pre-ocupação – Porquê, Quando e Como?
- Auto-análise
- Desligando os botões da preocupação
- Novas perspetivas sobre gestão de tarefas

Este workshop, é uma abordagem prática da Preocupação e Gestão de Tarefas para jovens. Inclui exercícios práticos de grupo e individuais. O tema e atividades são apresentados de forma interativa e simples, permitindo aos participantes que ganhem uma visão detalhada sobre esta matéria, e quando facilitado em inglês, que também desenvolvam competência de comunicação nesse idioma.

Destinatários: estudantes a partir do 5º ano até graus universitários.