

## Local das Sessões

Rua Almirante Reis nº20, Lourinhã

## Informações e Inscrições

### Dr. Miguel Carvalho

(Psicólogo Clínico)

91.991.30.51 migueljcarvalho@gmail.com

### Diogo Picão

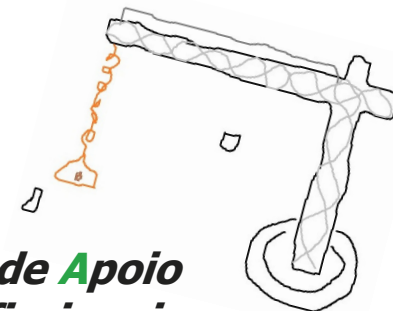
(Músico / Artista)

96.582.08.22 diogopicao@gmail.com



**Miguel Carvalho**

Psicólogo Clínico



**GRUpos de Apoio  
a profissionais**



*O Grupo incorpora dinâmicas de relação que facilitam a interação entre os seus elementos, ajudando a delimitar espaços privados e espaços colectivos: de Ser, de Estar e de Conhecer.*



2013

## GRUA ?

A **GRUA** define-se como uma **Equipa de Trabalho**. Tem inerente uma estrutura **multidisciplinar**, reunindo Profissionais de diferentes áreas quer exerçam a sua actividade em contexto Institucional ou Particular.

A **GRUA** tem como fim o desenvolvimento do conhecimento pessoal, integrando as experiências práticas e profissionais de cada um com os diferentes olhares sobre o funcionamento individual e o funcionamento em grupo.

### A quem se dirige?

A todos os **Profissionais** das áreas da **Saúde, Educação e Intervenção Social**, independentemente da natureza das suas tarefas e funções.

### Como se Organiza?

Sessões de Grupo, de 120 minutos, com uma periodicidade mensal, coordenadas por 2 Orientadores.

Tem como **Objectivos** que os Participantes:

**Enriqueçam a Criatividade**, através da aquisição de ferramentas de desenvolvimento pessoal que sejam uma mais-valia no contexto das relações profissionais.

**Potenciem os Estilos de Comunicação e de Expressão**, através da actividade em grupo, como um apoio na gestão de conflitos.

**Promovam a Qualidade da Vida Profissional** e uma maior satisfação no trabalho, prevenindo os efeitos associados ao *stress*.

### Conteúdos

Desenvolvimento de **Actividades** que facilitam a construção da **dinâmica** de grupo e que proporcionam momentos de **Bem-estar** e **Diversão**, associadas à **Reflexão** e à **Aprendizagem Experiencial**.

Podem envolver o Actividade Lúdica / Jogo, a Música / Som, a Expressão Dramática e a Expressão Plástica.