

PROGRAMA

- I. **Apresentação dos objectivos da Formação**
- II. **Apresentação dos formadores e dos participantes**
- III. **Importância das Relações Pessoais**
- IV. **Características de uma Boa Comunicação**
- V. **O que é a Empatia e qual a sua importância?**
- VI. **O que é Assertividade e qual a sua importância?**
- VII. **Avaliação da acção de formação**
- VIII. **Brainstorming: Comentários, esclarecimento de dúvidas e trocas de informação.**
- IX. **Encerramento**

**SAÚDE MENTAL
& BEM-ESTAR**
NA ULISBOA

O objectivo da formação é o de promover a compreensão da importância de relações interpessoais na promoção da saúde mental e bem-estar.