

Ansiedade, stress em contexto de

Dep. Psicologia e Pedagógico



Bem vindos Campeões! Este é um jogo sobre os assuntos que temos vindo a trabalhar nas ultimas atividades! Isso mesmo, o stress, ansiedade e o conflito!
Queres mostrar o que já aprendeste?

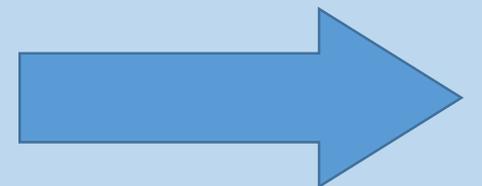
VAMOS JOGAR



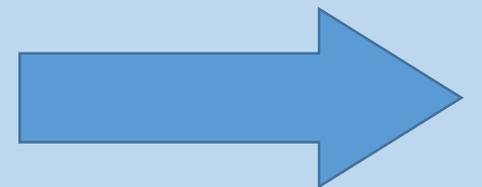
SAIR DO JOGO



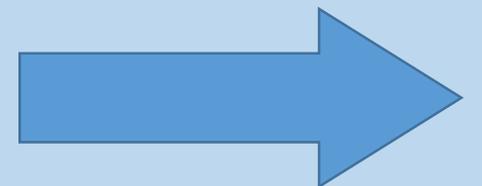
Quais os primeiros sintomas de stress/ ansiedade?



O que posso fazer para relaxar?

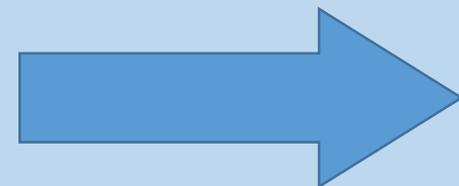


O que posso fazer para ajudar os colegas, quando se envolvem em conflitos? E quando reparo que estão ansiosos?

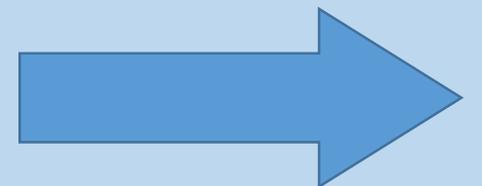


No último jogo/treino senti-me ...?

O que fiz ...?



As técnicas que aprendi na última atividade são uteis?
Porquê?





Obrigada pela vossa participação!

Esperamos que tenham gostado e tenham aprendido imenso!