

Município promove palestra sobre Inteligência Emocional

O Município de Anadia promove, no próximo dia 20 de maio, uma palestra sobre Inteligência Emocional, intitulada “A importância da gestão de emoções na vida dos jovens”, com a presença da psicóloga Marília Correia, na Biblioteca Municipal de Anadia.

A sessão terá início às 18h00 e decorrerá em formato misto, contemplando uma vertente expositiva e um momento destinado à colocação de questões, partilha de experiências e troca de ideias entre os participantes. Pretende-se, assim, promover uma abordagem dinâmica, participativa e enriquecedora.

A iniciativa abordará um conjunto de temáticas, nomeadamente a definição do conceito de inteligência emocional; influência da inteligência emocional no desempenho escolar e profissional, nas relações familiares e de amizade, bem como na gestão da pressão social; relação entre inteligência emocional e bem-estar mental, nomeadamente na redução da ansiedade e do stress e no fortalecimento da autoestima; técnicas para lidar de forma construtiva com emoções difíceis, como a raiva, frustração, tristeza e ansiedade; e estratégias práticas para o desenvolvimento da inteligência emocional, incluindo técnicas de mindfulness, exercícios de respiração, journaling, entre outras ferramentas de autorregulação emocional.

O evento tem como principais destinatários adolescentes, jovens, jovens adultos, pais e encarregados de educação, tendo em vista a reflexão e o desenvolvimento de competências emocionais essenciais ao bem-estar pessoal, familiar, académico e profissional.

As inscrições são gratuitas e devem ser efetuadas, através do e-mail juventude@cm-anadia.pt, telefone 231 519 090 ou mensagem para o Instagram [@anadiajovem](https://www.instagram.com/anadiajovem)

PALESTRA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*A gestão de emoções
na vida dos jovens*



20 DE MAIO



18h00



BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ANADIA



Inscrições: juventude@cm-anadia.pt



231 519 090 (chamada para rede fixa nacional)



@Anadiajovem