

Curso ABC da Ansiedade

DURAÇÃO 12 SESSÕES



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



“

*A ansiedade faz sofrer no presente,
por causa de um futuro incerto!*

FERNANDA R. SILVA

”



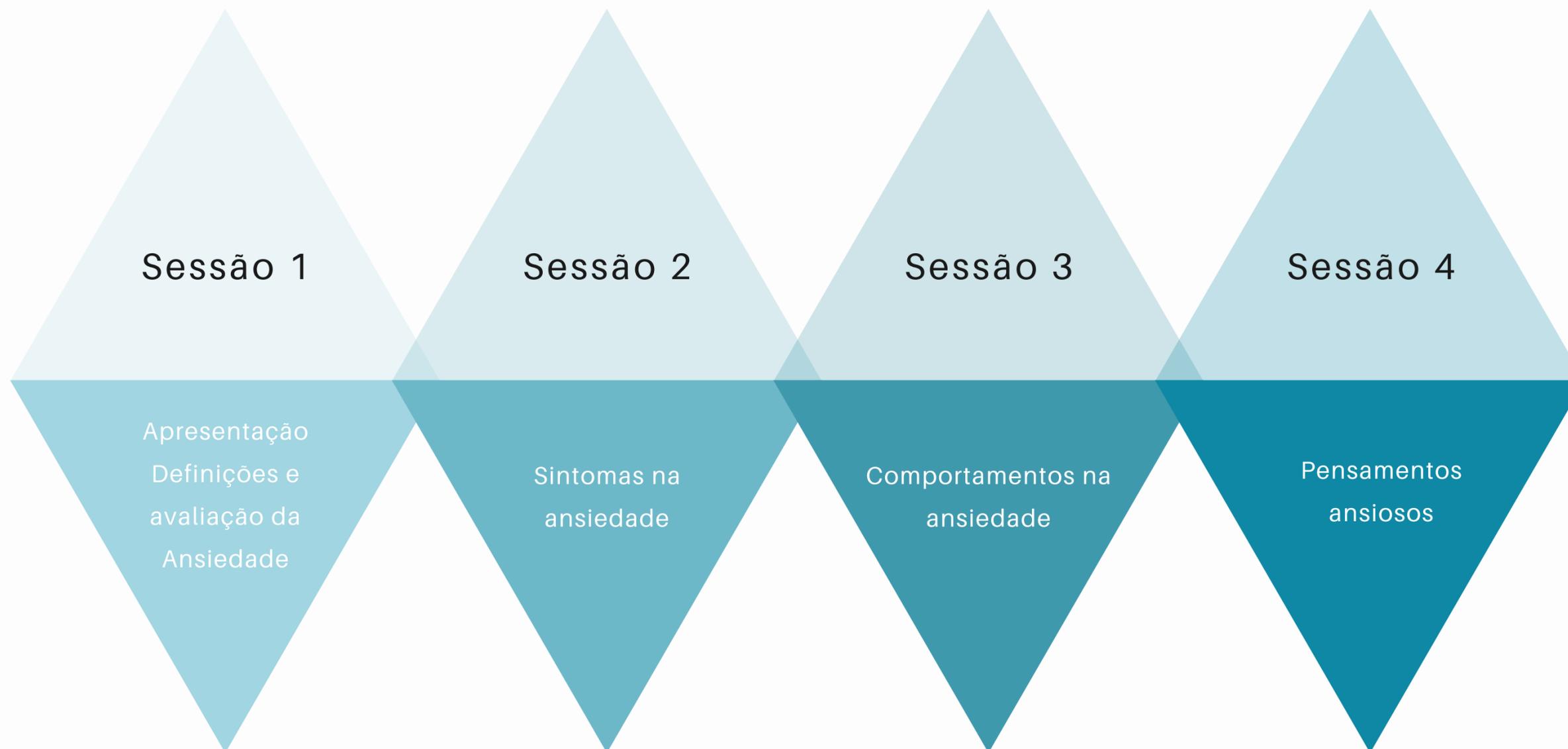
Aprenda a conhecer a sua ansiedade de A a Z e a geri-la através de um programa estruturado e validado cientificamente. Este curso recorre a estratégias cognitivo-comportamentais, a abordagem que apresenta maior grau de eficácia, e abordagens de terceira geração, como o mindfulness.

OBJETIVOS DO CURSO

- compreender os processos cerebrais que desencadeiam a resposta ansiosa
- identificar os sintomas de ansiedade o seu de intensidade
- reconhecer os pensamentos automáticos negativos que desencadeiam a ansiedade e alterar os padrões de pensamento
- conhecer as diferentes estratégias de regulação da ansiedade e quando as utilizar
- identificar gatilhos situacionais e crenças que reforcem a ansiedade
- desenvolver estratégias de autoconsciência
- prevenir recaídas

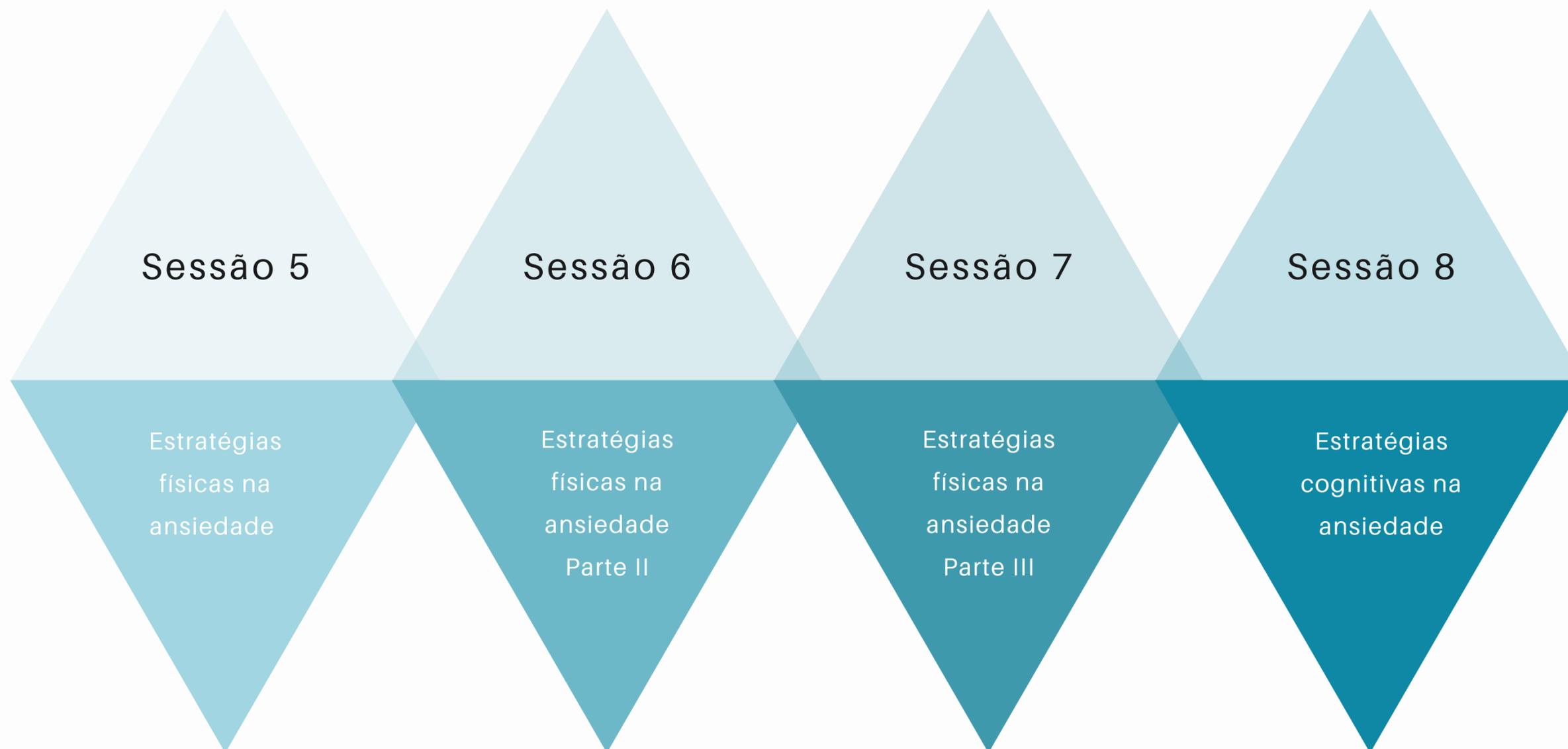
Curso ABC da Ansiedade

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Ansiedade

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Ansiedade

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Ansiedade

Investimento

Duração	Modalidade	Valor
45 min	semanal / Online	299€



Making a difference





912 854 598



cursoabcansiedade@gmail.com



Rua Dr. Albano Sá Lima, nº22
4450-601 Matosinhos

