



Promoção de Experiências Positivas – Crianças e Jovens

PEP-CJ

O que é o PEP-CJ?

O PEP-CJ é um programa de intervenção dirigido a jovens, centrado no ensino de competências de vida, destinadas a promover experiências positivas. O programa procura melhorar a capacidade dos participantes em enfrentar os desafios e as exigências colocadas pelos contextos educativos, pessoais, familiares e sociais.

As competências de vida ajudam a promover a autonomia, a autoeficácia e o ajustamento pessoal e social. Vem aprender a ser eficaz!

Estrutura do Programa

- Apresentação

1. Gestão do stresse
2. Motivação
3. Gestão do tempo
4. Resolução de problemas
5. Comunicação
6. Trabalho em equipa

Desenvolvimento do programa

- 1 Sessão semanal
- 60 Minutos
- Sessões na escola
- Encontros PEP-CJ (visitas à Universidade do Minho, visita à Rádio Universitária do Minho,...)
- Materiais gratuitos
- Sem custos para os participantes

Inscrições no Serviço de Psicologia ou no PBX.