



O Projeto OPTA apresenta:

“Prevenção do Burnout nos Professores”

Formadora: Dra. Lurdes Neves
(Doutoramento em Psicologia)

Temas a abordar:

- 1- Prevenção do stress e Burnout;
- 2- Estratégias de gestão emocional;
- 3- Exercícios de relaxamento.



2 de março
18h30

Local: Agrupamento de Escolas Gomes Teixeira, Armamar

Inscrição gratuita, mas obrigatória.
Link disponível nas redes sociais do Projeto (Facebook e Instagram).

