
Agrupamento de Escolas
Gomes Teixeira
Armamar
OPTA
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).
PO ISE
2020