

PROGRAMA PSICOMINDS

A PSICOLOGIA AO SEU ALCANCE

Se você é **aluno** de graduação ou pós-graduação da **UFMG** e se ultimamente **você considera que:**

- *Tem pouca capacidade de atenção e foco;*
- *Seus pensamentos estão acelerados ou presos a uma ideia fixa;*
- *Reage excessivamente às situações do dia a dia;*
- *Tem níveis elevados de estresse;*
- *Tem sintomas de ansiedade e de depressão;*
- *Sensação constante de pressão;*
- *Deseja modificar a maneira como se relaciona consigo, com a sua vida e com os outros;*
- *Deseja modificar a forma como lida com os seus pensamentos, emoções, sentimentos e com os desafios diários;*
- *Deseja ter mais qualidade de vida e mais autoconhecimento;*
- *Deseja aprender a viver melhor.*

ESTE PROGRAMA PODE SER PARA VOCÊ!

O PROGRAMA PSICOMINDS é um programa desenvolvido em grupos de até 15 participantes, com 8 encontros semanais de 2h de duração, onde serão desenvolvidas habilidades para ajudar a obter equilíbrio emocional, autoconhecimento, saúde mental e qualidade de vida.

Se você ficou interessado envie um e-mail para:

programapsicominds@gmail.com

com o seu nome e telefone e retornaremos o contato com mais informações para efetivar a sua inscrição!

FIQUE LIGADO!

Inscrições:

19/08 a 30/08

Início dos grupos:

13/09/19

Dia e horários dos grupos:

Sextas-feiras
10h e 14h.

Local:

Clínica de Psicologia
da Faculdade de
Psicologia da UFMG.

Programa gratuito!

Vagas limitadas!

Participe!



Realização:

UFMG

