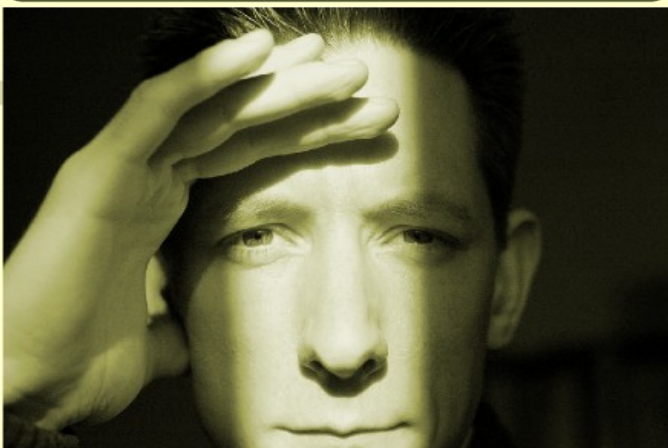


+ advantage

Wellbeing & Performance<sup>®</sup>



Programas de  
promoção da Saúde  
Mental no Trabalho

+ advantage

Rua Manuel Pacheco Miranda  
29-D | Sala A | 1º Esq Frt

4200-804 PORTO

[www.wp.maisadvantage.pt](http://www.wp.maisadvantage.pt)

Telf: 225 095 225



A minha religião é muito simples,  
a minha religião é a gentileza  
- Dalai Lama -

# TIPOLOGIA DE PROGRAMAS

## PROGRAMA DE WORKSHOP

### **Workshop 1: Asics - aMens sana in corpore sano**

#### TÓPICOS:

- Benefícios psicológicos do exercício físico
- Fazer exercício físico
- Natureza, mar, montanha, estrada, bicicleta, trekking, running

### **Workshop 2: Lidar comigo**

#### TÓPICOS:

- Gestão das emoções
- Porque é que existe a vida? Porque se está vivo?

### **Workshop 3: Lidar com o trabalho**

#### TÓPICOS:

- Lidar com o mundo do trabalho
- Porque é que existe o trabalho?
- Porque é que tenho problemas no trabalho?
- Quero trabalhar?

### **Workshop 4: Laboratório de risoterapia**

#### TÓPICOS:

- Rir e brincar
- Rir na vida pessoal, familiar e conjugal
- Rir até não poder mais

## PROGRAMAS DE ABORDAGEM INDIVIDUAL

- Sessões de psicoterapia

## COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

### **Marco Ramos**

Psicólogo clínico e psicoterapeuta, professor convidado da Universidade de Aveiro, do ISCTE Business School, formador e consultor na área da saúde no trabalho. Foi cofundador, psicólogo residente e diretor técnico do Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional (Caramulo) e é autor dos livros *Desafiar o Desafio: Prevenção do Stress no Trabalho* (2001) e *Crescer em Stress: Usar o Stress para Envelhecer com Sucesso* (2005).



+ advantage



ENTIDADE  
FORMADORA  
**ERTIFICADA**



**RUI PENA**  
& associados