



UNIVERSIDADE DE ÉVORA  
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
SERVIÇO DE EXTENSÃO À COMUNIDADE EM PSICOLOGIA



**SEC-Psi**

**Desenvolvimento, Saúde e Bem Estar**

## **A Universidade Enquanto Lugar de Promoção da Saúde e do Bem Estar Psicológico**

### **Workshop - Mindhacks: Dicas para uma Mente Saudável**

**Dr. Nuno Costa, SEC-Psi**

12, 19, 26 de novembro e 3 de dezembro 2019 - das 18h00 às 20h00

3, 10, 17 e 24 de março 2020 - das 18h00 às 20h00

### **Workshop - As Minhas Relações / Relações com os Outros: Competências para o Bem-Estar nas Relações**

**Drª Ana Luísa Charneca, SEC-Psi**

27 fevereiro, 5 e 12 março 2020

### **Workshop - Ser no Corpo: Caminhos Entre o Dentro e o Fora**

**Profª Doutora Graça Santos, Departamento de Psicologia**

março 2020

### **Workshop - A Escuta e Observação do Corpo em Movimento uma Abordagem Psicomotora na Gestão do Stress**

**Profª Doutora Guida Veiga, Departamento de Desporto e Saúde**

maio 2020

**Destinatários – Comunidade universitária (estudantes e funcionários) e jovens adultos e adultos da comunidade**

### **Workshop - Necessidades e Bem-Estar: O que Preciso para Me Sentir Bem?**

**Drª Rosário Bernardo, SEC-Psi**

maio 2020

**Destinatários – Estudantes do Ensino Superior**

**Informações e inscrições**

**Telefone:** 266768055

**E-mail:** [sec-psi@ecs.uevora.pt](mailto:sec-psi@ecs.uevora.pt)

<http://www.ecs.uevora.pt/sec-psi>

<https://www.facebook.com/SECPsic/>