

## Primeiro Trabalho

- **Saúde Mental** – Qual é a diferença entre saúde e saúde mental ?
- **Apoio Psicossocial** – O que entende com Apoio Psicossocial ? O que entende com Apoio Comunitário ? O que entende com Apoio Emocional ?
- **Primeiros Socorros Psicológicos** – Quais são os primeiros socorros psicológicos ? Dramatização sobre primeiros socorros psicológicos
- **Estresse** – Quais são os sinais e sintomas do estresse ?
- **Trauma** – Qual é a diferença entre estresse e trauma ? Quais são as possíveis causas do estresse pós-traumático ? Como as pessoas reagem quando estão traumatizadas ?

1

## Segundo Trabalho

- O que é Resiliência ?
- Como podemos ajudar as pessoas a desenvolver a resiliência no local de trabalho ?
- Como desenvolver ou reforçar a resiliência em situação de emergência ?
- Como fazer as pessoas se sentirem protegidas e calmas em situações de emergência ?
- Exemplos e Factores da resiliência

2

## Terceiro Trabalho

- **Como Estabelecer uma Comunicação Efectiva:** em grupos de 3 – um/a colega apresenta um problema, outro/a colega escuta e aconselha, terceiro/a colega observa apenas, e apresenta mais tarde na plenária o que observou. Depois da apresentação, os/as dois/duas outros/as colegas podem reagir e dizer como se sentiram.

3

## Quarto Trabalho

- O que é VBG ? Em que context acontece ? Quais são as pessoas mais vulneráveis ?
- Quais são as causas da VBG ?
- Quais são as consequências da VBG ?
- Quais mecanismos existem, para denúncia e Resposta de casos de VBG ?
- Como ajudar um/a funcionário/a ou agente do Estado vítima de VBG ?

4

## Quinto Trabalho

- Reflexão conjunta em plenária: O que são valores? Quais tipos de valores existem?
- Reflexão individual:
  - Quais são os meus valores?
  - Quais são os meus objectivos de vida?
  - O que me faz feliz e traz satisfação?
  - Como contribui para a sociedade?

5

## Sexto Trabalho

- **Meu Bem-Estar:** exercício individual, cada um desenha uma mão e coloca os elementos do seu bem-estar, a vários níveis:



6