



LABORATÓRIO COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Programa de promoção de competências socioemocionais, que tem como objetivos a melhoria das competências socioemocionais e do desempenho académico, assim como a prevenção ou redução de problemas de comportamento e emocionais em crianças do 1º e 2º ciclos.

Eficaz em:

**Lidar com
sentimentos e
emoções**

**Criar e desenvolver
relações
interpessoais**

**Promover o
autoconhecimento**

**Regular as emoções,
a raiva e a ansiedade**

Aumenta:

Autoestima

Consciência social

Responsabilidade

Autoconfiança

Autocontrolo

POLICLÍNICA SRA DA SAÚDE

Quinta da Saudade, Lote 229
Quinta D'Él Rei
3500-401 Viseu

232181205 (Chamada para
rede fixa nacional)

policlinica.senhora.saude@sapo.pt