# Projeto Vivência Terapêutica Integrativa realizou o 1º Encontro com trabalhadores da indústria e do comércio

**Date :** 28-10-2018

O Projeto Vivência Terapêutica Integrativa – à Luz da Psicologia Sistêmica realizou o 1º Encontro na quinta-feira (25), no auditório da Rede de Atenção e Defesa da Criança e do Adolescente. Elaborado pelo Serviço de Psicologia, Organizacional e do Trabalho, da Secretaria Municipal do Trabalho, Renda e Desenvolvimento Econômico (Semtre), o objetivo é auxiliar os trabalhadores da indústria e do comércio no autoconhecimento, ressignificação das emoções, e no aumento da qualidade de vida, o projeto foi oferecido para 10 pessoas.

Por meio de estratégias que permitem a auto-observação, participação de atividades lúdicas, e ampliação da consciência interior, os participantes buscaram sair do estado atual e desenvolver estratégias de enfrentamento para chegar ao estado desejado de realização pessoal e profissional.

“A partir do trabalho realizado, esperamos que os participantes alcancem os seguintes benefícios: aumentem o equilíbrio emocional (acolhendo e experimentando emoções); busquem o autodesenvolvimento (reconhecendo e assumindo escolhas); e avaliem e reescrevam o Projeto de vida (por meio de estratégias específicas, mensuráveis, atingíveis e realistas)”, disse a psicóloga, Jamília Brito Gomes.

Visando concluir este trabalho, serão oferecidos mais três encontros, nas terças-feiras, dias 06, 13 e 20 de novembro, às 16h, na Rede de Atenção e Defesa da Criança e do Adolescente.