Vivência Terapêutica Integrativa

Date : 06-03-2019

O Projeto Vivência Terapêutica Integrativa – à Luz da Psicologia Sistêmica – foi elaborado pelo Serviço de Psicologia, Organizacional e do Trabalho, vinculado à Secretaria Municipal do Trabalho, Renda e Desenvolvimento Econômico, para auxiliar os trabalhadores da indústria e do comércio, bem como a comunidade local no desenvolvimento do autoconhecimento, ressignificação das emoções, e no aumento da qualidade de vida.

As inscrições para ingressar na segunda turma de Vivência Terapêutica Integrativa começam na próxima quinta-feira (6). Quem estiver interessado em participar pode fazer sua inscrição até o dia 20 de março, no horário das 14h as 17h na Semtre. Maiores informações podem ser obtidas na Semtre, localizada na Avenida Brumado, s/n, 1º andar do Mercado Municipal, no Bairro Brasil, ou por meio do telefone (77) 3421-8018.

Vivência Terapêutica Integrativa – “Ao buscarmos o autoconhecimento começamos a reconhecer padrões comportamentais que não representam nosso verdadeiro “Eu”. Por meio do autoconhecimento, descobrimos que é possível conquistar um “Eu” saudável, sereno e tranquilo, e ter uma vida realizadora”, comenta a psicóloga Jamília Brito, responsável pelo curso.

Por meio de estratégias que permitem a auto-observação, participação de atividades lúdicas, e ampliação da consciência interior, os participantes poderão aumentar o equilíbrio emocional (acolhendo e experimentando emoções); Autodesenvolvimento (reconhecendo e assumindo escolhas); avaliar e reescrever o Projeto de vida (por meio de estratégias específicas, mensuráveis, atingíveis e realistas).