

## GESTÃO DE ANSIEDADE PARA TESTES E EXAMES

### OBJETIVOS

Levar os alunos à reflexão das causas da sua ansiedade, à criação de hábitos de prevenção da ansiedade e ao desenvolvimento de técnicas de autocontrolo.

No final do curso os alunos deverão:

- Saber identificar os motivos que levam cada indivíduo a ficar em estado de maior ansiedade;
- Reconhecer a necessidade de adoptar comportamentos mais adequados para minimizar a ansiedade na véspera e nos momentos de teste ou exame;
- Conhecer técnicas de auto-motivação e autocontrolo.

### METODOLOGIAS

O trabalho desenvolvido terá um cariz teórico-prático, baseado em métodos demonstrativos, expositivos e interrogativos, com uma participação activa dos intervenientes na partilha de experiências e discussão sobre os vários temas

### CONTEÚDOS

#### A ansiedade que antecede os exames:

Conhecer o grupo - relatos pessoais  
Provocar situações de stress situacional e debate  
Perceber o que é a ansiedade  
Perceber o que pode provocar a ansiedade em excesso

#### A ansiedade no momento dos exames:

Simular situações práticas e debate  
Estratégias para combater a ansiedade antes e durante os exames  
Entrega de uma síntese da informação dada na formação  
Avaliação final da formação

**FORMADORA**  
Ana Vasconcelos  
Teresa Hacamo

**DATAS E HORÁRIOS**  
- 26 de maio

Das 9.00 às 12.00 e  
das 13.30 às 16.30

**DURAÇÃO TOTAL  
DA AÇÃO**  
6 horas

**PÚBLICO-ALVO**  
- 9º ano  
- Ensino secundário

**MODALIDADE  
DE FORMAÇÃO**  
Formação contínua

**FORMA  
DE ORGANIZAÇÃO**  
Presencial

**Nº DE ALUNOS**  
Mínimo – 4  
Máximo – 12

**FORMA  
DE AVALIAÇÃO**  
Avaliação formativa

**CUSTO**  
60€