

**Melhore a sua qualidade de vida, aprenda habilidades que o tornarão mais funcional na sua rotina diária**

## Mês de Março

**Dia 26 das 9.00 as 16.00**

**Conseguir 'dizer não' é uma arte, saiba como atingir seu objetivo.**

**Objetivo:** Desenvolver uma comunicação afirmativa, objetiva e eficaz, proporcionando maior satisfação nas situações e nas relações.

### Conteúdo Programático:

- Comportamento na Comunicação: passivo, assertivo e agressivo
- Objetivos pessoais x objetivos do outro
- Como se comportar em situações sociais: fazer uma reclamação, uma solicitação, aceitar um elogio, recusar um convite
- Crenças relacionadas à aprovação social

Docente: Karen Camargo  
Mestranda da USP  
Autora do livro - Fada Helena Boazinha  
Investimento R\$ 600,00  
Inscrições por telefone (11) 3259-1291  
**Local: Rua do Rocio 288**

## Mês de Abril

**Dias 5, 12 e 26 das 19:30 às 22:30**

**Cuidar e ser cuidado: como lidar com o doente e ter uma vida saudável?**

**Objetivo:** Auxiliar o cuidador de um familiar/amigo doente a desempenhar esta função sem se sobrecarregar e ainda ter uma vida prazerosa e saudável.

### Conteúdo Programático:

- Habilidades do cuidador
- Preservando a relação cuidador – doente: o segredo para um relacionamento saudável
- Evitando a sobrecarga: como conciliar as tarefas diárias exigidas pela função com atividades prazerosas
- Impondo limites: o ténue limiar entre a delícia e a frustração de ser cuidador
- Lidando com o estresse
- Ser cuidador: pontos positivos e qualidades da profissão

Docentes: Sílvia Sztamfater – Dra em Ciências da Saúde pela Santa Casa de São Paulo  
Cláudia Camargo - psicóloga do GREA – HC FMUSP

Investimento R\$ 600,00  
Inscrições por telefone (11) 3259-1291  
**Local: Rua do Rocio 288**

# Conscientia

NÚCLEO DE ESTUDOS DE COMPORTAMENTO E SAÚDE MENTAL

**Mês de Junho**

**Dias 2, 9 e 16 das 19.30 as 22.30 (TURMA 1)**

**OU 02 de Julho DAS 9.00 AS 16.00 (TURMA 2)**

**Relacionamento amoroso: como conviver mais e melhor com seu parceiro.**

**Objetivo:** Auxiliar os participantes a se perceberem melhor nas relações afetivas, adotando uma postura mais flexível e socialmente habilidosa, proporcionando melhora na comunicação e na percepção errônea do outro.

**Conteúdo Programático:**

- Habilidades Sociais para um melhor relacionamento
- Comunicação
- Flexibilidade
- Crenças sobre relacionamentos e pré-concepções

Docente: Mariângela Gentil Savoia  
Dra. em Psicologia Clínica pelo IP-USP  
Coordenadora de cursos do Programa Ansiedade (AMBAN)  
Professora - NEC - USP

Investimento R\$ 600,00

Inscrições por telefone (11) 3259-1291

**Local: Rua do Rocio 288**