

EXPANDE A TUA CRIATIVIDADE



CAROS ALUNOS,

Nos quase 10 anos de existência da ETIC_Algarve temos crescido, aprendido, e lutado para a construção de um futuro cada vez melhor. Não para nós, mas acima de tudo para os alunos como tu, que escolheram esta casa para construírem o vosso futuro.

Queremos informar-te que temos um serviço de Apoio de Desenvolvimento Pessoal em que

**A ETIC_ALGARVE GARANTE
50% DO VALOR DAS DUAS
PRIMEIRAS SESSÕES.**

E como queremos que tenhas sempre as melhores condições para evoluíres, partilhamos contigo o funcionamento deste serviço.





QUAL A NECESSIDADE DESTE APOIO?

Todos queremos ser melhores, queremos ir mais além, travar batalhas que parecem impossíveis. No entanto, a vida coloca-nos constantes desafios e, em muitos deles, podemos deparar com barreiras emocionais que se mostram as mais difíceis de gerir e ultrapassar sem alguém ao nosso lado que nos ajude, oriente e diga que a saída é possível.

EM QUE CONSISTE O APOIO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL?

Consiste num apoio baseado num contexto onde há lugar à expressão e à compreensão de ti mesmo, descobrindo, deste modo, recursos pessoais em termos de autoconhecimento, autoajuda e autonomia.

MAS COMO É QUE EU SEI QUE PRECISO DE AJUDA? E QUEM É ESSA PESSOA QUE ME VAI AJUDAR?

Nem sempre é fácil apercebermo-nos que precisamos de ajuda... Por vezes achamos que é só uma fase, que é só cansaço... Mas o problema é a fase nunca mais passar e por mais que descansemos o cansaço está sempre lá. Por isso, se por alguma razão, por exemplo ansiedade, tristeza, dificuldades de concentração, desmotivação, pensamentos diferentes do habitual, achas que não consegues sair sozinho deste ciclo vicioso aqui tens a tua resposta à questão “mas como é que eu sei que preciso de ajuda?”.

Muitas vezes temos medo de falar sobre os nossos pensamentos, sobre os nossos medos com as pessoas que nos são mais próximas. Temos medo das suas reações, das suas críticas, do que vão pensar... E assim comesas a pensar que estás sozinho e não tens a quem recorrer. Mas deixa-me que te diga que não é bem assim! Aqui, na tua escola, tens alguém qualificado para te ajudar num ambiente profissional, confidencial, sem julgamento e unicamente dedicado a ti.

Pedro Viegas, Psicoterapeuta, será o teu confidente e será a pessoa que estará focada em compreender melhor a tua situação e que te irá acompanhar no teu crescimento, definindo um plano de acompanhamento que, se necessário, englobará acompanhamento. Este será baseado numa relação de confiança, respeito pelas tuas necessidades e com recurso a estratégias e ferramentas de apoio.





O QUE VÃO PENSAR DE MIM SE EU FOR A UM PSICOTERAPEUTA/PSICÓLOGO?

A primeira coisa que tens que ter em mente é que procurar apoio psicológico pressupõe ter saúde mental para identificar que algo poderia estar melhor connosco e que merecemos essa mudança. Além disto, o apoio profissional é confidencial e essa confidencialidade alarga-se ao facto da pessoa frequentar sessões de psicoterapia.

QUANDO?

Quando sentires que estás pronto/a, basta enviases um email de resposta e encaminhamos-te para o Dr. Pedro Viegas e a partir daí gerem os dois as sessões - secretaria@eticalgarve.com

COMO FUNCIONAM AS SESSÕES DE PSICOTERAPIA?

FREQUÊNCIA

A duração do acompanhamento é variável e depende de fatores como a problemática e a evolução do próprio processo terapêutico.

O processo terapêutico terá preferencialmente frequência semanal, e posteriormente quinzenal, sendo a sua frequência reduzida com os progressos alcançados e perspectiva de conclusão do projeto definido. Entre sessões podem ser propostas atividades que sirvam para potenciar os objetivos terapêuticos.

DURAÇÃO

A primeira sessão pode ter duração superior a 1h. As sessões seguintes têm a duração média de 50 minutos.

CONFIDENCIALIDADE

Toda a informação partilhada durante a psicoterapia é confidencial, sendo as únicas exceções, legais e obrigatórias, quando "existir uma situação de perigo para o cliente ou para terceiros que possa ameaçar de uma forma grave a sua integridade física ou psíquica.



MARCAÇÃO

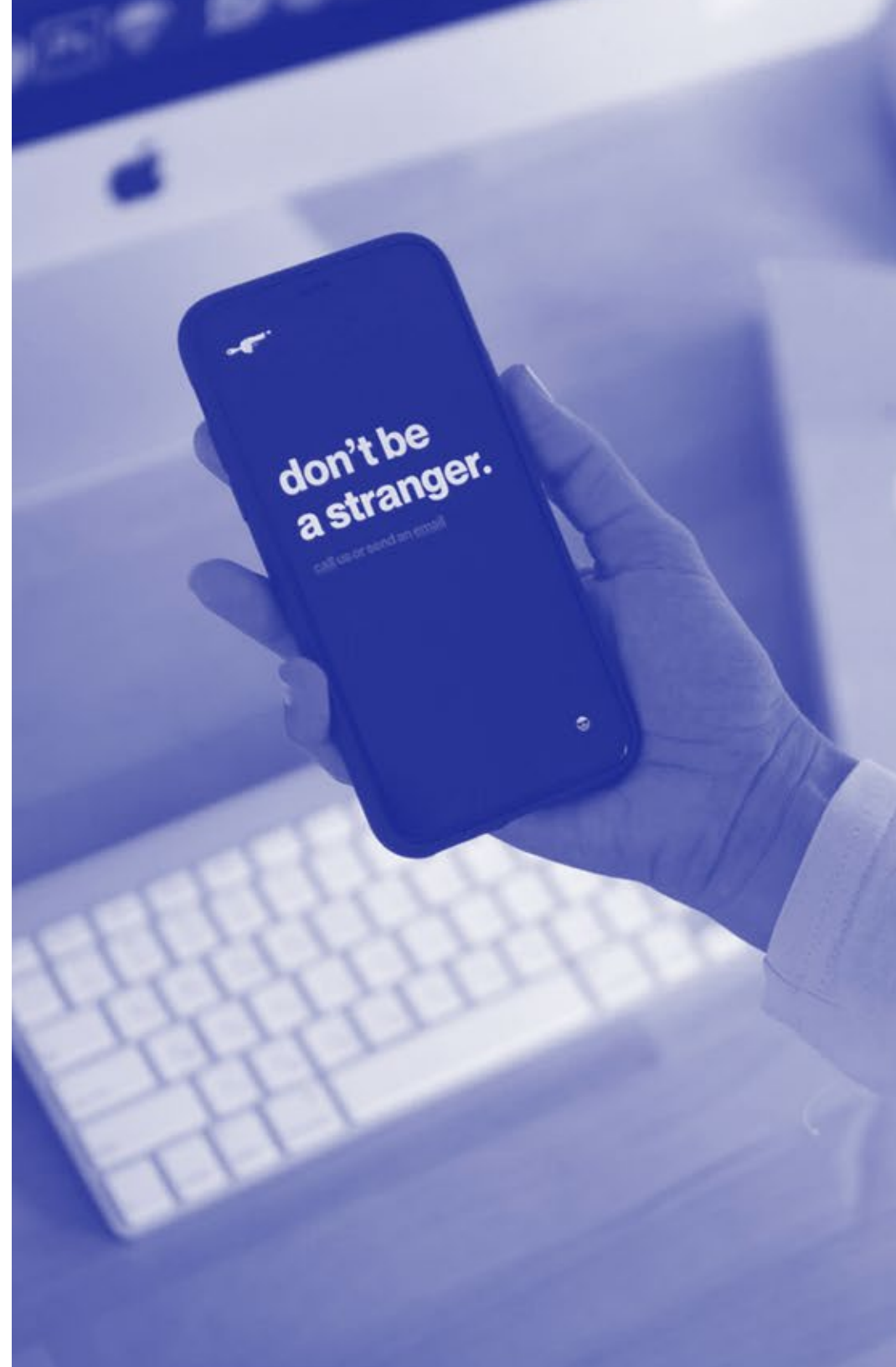
Por mail psi.pedro.viegas@gmail.com ou pelo telefone **919663405**.

Caso o/a cliente não compareça na sessão sem aviso prévio, esta será paga, pois o terapeuta terá ficado disponível para este/a durante toda a duração da sessão (1h). Cancelamentos e reagendamentos devem ser efetuados com a maior antecedência possível. Caso o terapeuta não compareça na sessão sem aviso prévio, aplicam-se as mesmas regras, ou seja, a sessão seguinte não será paga pelo/a cliente.

LOCAL

As sessões são realizadas:

- > Presencialmente no espaço "Equipa Multidisciplinar Algarvia" Rua Almirante Ramalho Ortigão, n.o 37 r/c, em Faro
- > Online via "Skype", estando o terapeuta associado ao mail psi.pedro.viegas@gmail.com.



VALORES DAS SESSÕES - APOIO ETIC_ALGARVE

O valor praticado para as sessões de psicoterapia para os estudantes da ETIC_Algarve será de €50 para a primeira sessão, bem como para todas as seguintes.

No entanto, garantimos-te 50% de desconto nas duas primeiras sessões, o que implica pagares apenas um valor de 25€.

**SE TIVERES MAIS ALGUMA DÚVIDA, OU
QUISERES SABER MAIS PODES SEMPRE ENTRAR
EM CONTACTO CONNOSCO!**

