etic_ ESCOLA DE TECNOLOGIAS INOVAÇÃO E CRIAÇÃO DO **ALGARVE**

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 evoluires, 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, podemo-nos 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?

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 começas 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.

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.

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 perspetiva de conclusão do projeto definido. Entre sessões podem ser propostas atividades que sirvam para potenciar os objetivos terapêuticos.

MARCAÇÃO

Quando sentires que estás pronto/a, basta enviares um email para **secretaria@eticalgarve.com**

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.

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!