



Grupo psicoeducativo “Nossas Vozes”:

**Articulação entre a Rede de Ensino Superior
e o Centro de Atenção Psicossocial**





1º encontro: Tema - Apresentação e Integração

Objetivo: Apresentar o projeto e promover a integração e vínculo dos participantes (Profissionais da RAPS, Extensionistas, Usuários e familiares)



2º Encontro: Tema - Autoconhecimento e Autoestima

Objetivo: Trabalhar o autoconhecimento e fortalecer a autoestima.

Atividade: Exercícios de reflexão e atividades artísticas



3º encontro: Tema - Expressão Emocional

Objetivo: Facilitar a expressão e o reconhecimento das emoções.

Atividade: Roda de conversa sobre emoções e técnicas de expressão artística.



4º encontro: Tema - Comunicação Eficaz

Objetivo: Melhorar as habilidades de comunicação dos participantes.

Atividade: Jogos de comunicação e dinâmicas de grupo “O que você faria?”.



5º Encontro: Tema - Relações Interpessoais, Família e Rede de Apoio

Objetivo: Fortalecer as relações interpessoais, familiares, rede de apoio, território e o trabalho em equipe. Valorizar estratégias que envolvam a família e o território.

Atividade: Escuta e Roda de Conversa



6º encontro: Tema - Gestão do Estresse

Objetivo: Ensinar técnicas de manejo do estresse e ansiedade.

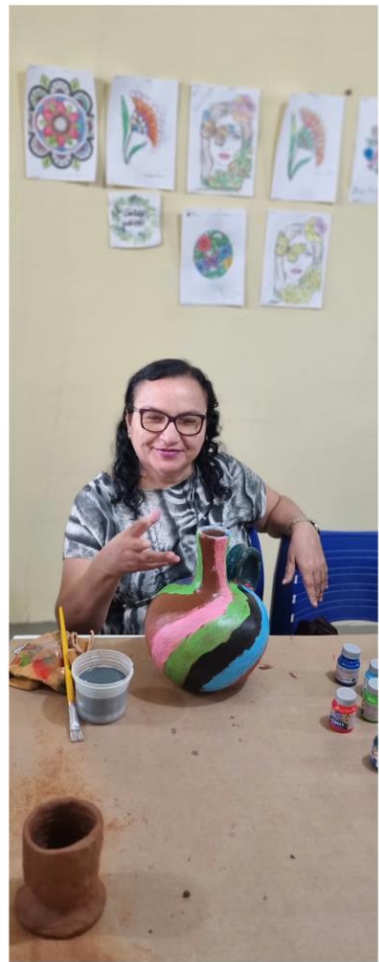
Atividade: Práticas de relaxamento progressivo de Jacobson e roda de conversa



7º Encontro: Tema - Autonomia e Independência

Objetivo: Incentivar a autonomia e a independência dos participantes.

Atividade: Dinâmica ‘Concordo ou Discordo’ e Discussão sobre atividades diárias e planejamento de metas.



8º encontro: Tema- Criatividade, Expressão Artística e Cultura

Objetivo: Estimular a criatividade, expressão e valorização da cultura através da arte.

Atividade: Oficinas de arte e criação coletiva com argila





9º encontro: Tema - Planejamento de Futuro e encerramento

Objetivo: Ajudar os participantes a planejar o futuro e estabelecer objetivos.

Atividade: Elaboração de planos de ação e metas pessoais e confraternização.

