

3. ENCONTRO

Sentimentos

- Definir o conceito de sentimento;
- Valorizar a expressão de sentimentos;
- Desenvolver atitudes de compreensão e respeito pelos sentimentos do outro;
- Compreender a importância da autoestima;
- Desenvolver crenças de autoeficácia.

*Quero amar-te sem te asfixiar,
apreciar-te sem te julgar,
unir-me a ti sem te escravizar,
convidar-te sem te exigir,
deixar-te sem me sentir culpada,
criticar-te sem te ferir,
e ajudar-te sem te desprezar.
Se puder obter o mesmo de ti,
então poderemos realmente
encontrar-nos e enriquecer-nos
mutuamente.*

Virginia Satir

4. ENCONTRO

Consumos

- Distinguir os conceitos de dependência e toxicodependência;
- Perceber a diferença entre usar e abusar;
- Enumerar os factores protectores pessoais;
- Desenvolver estilos de vida saudáveis.



Educação
das
Sexualidades
e
Prevenção
das
Toxicodependências

*Prevenir ainda é...
o melhor remédio*

À descoberta...

 **Caritas Diocesana de Coimbra**

<http://wiki.bemsimples.com/download/attachments/6882353/auto-ajuda-como-tomar-decisoes-certas-460x345-br.jpg>

ACÇÕES A DESENVOLVER

OBJECTIVOS:

- Facilitar a educação da sexualidade nos adolescentes, jovens e adultos;
- Fomentar o conhecimento bio - psico - social;
- Prevenir o consumo de substâncias tóxicas;
- Promover a responsabilização de atitudes e comportamentos;
- Desenvolver as capacidades educativas dos Pais/Educadores.

DESTINATÁRIOS:

- Alunos

1. ENCONTRO

Decisões

- Compreender quão importante é tomar uma decisão;
- Ponderar todos os factores que envolvem uma tomada de decisão;
- Identificar os seus valores mais importantes.

2. ENCONTRO

Comunicação

- Compreender o conceito de comunicação;
- Identificar formas de comunicação interpessoal;
- Perceber a dimensão e importância da comunicação.