



AUTOESTIMA E AUTOCUIDADO

GRUPO TERAPÊUTICO



**AUTOESTIMA
E AUTOCUIDADO**
GRUPO TERAPÊUTICO



O grupo tem por objetivo **unir pessoas** vinculadas à **Universidade Federal de Jataí** que estejam passando por **problemas** semelhantes sobre seus **condicionamentos** em relação ao **autocuidado** e **autoconhecimento** até a busca da construção de sua **autoestima**.



Coordenação do grupo: **Psicóloga Wellyta Ribeiro de Souza**

Psicóloga clínica que trabalha na linha **cognitivo comportamental**, com ênfase em **autoestima**. Pós-graduanda em **neuropsicologia**. Bolsista da **PRAE/UFJ**

Principais temáticas

O que é **autoestima** e **autocuidado**. De onde vem a autoestima e os **prejuízos** que a baixa autoestima pode trazer. Como o autocuidado pode ajudar no processo de **construção** da autoestima.
Autoconfiança e **autoacolhimento**.



Grupo aberto



Nº de participantes limite por encontro: **15 Pessoas**



Frequência **quinzenal**



Às **Quartas-feiras**, com duração de **uma hora e trinta minutos (1h30min)** cada.



Datas dos encontros:

27/10

24/11

10/11

08/12



Às 17h30min

Grupo em formato online/remoto no

 **Google Meet**

Inscrições pelo e-mail:

sep.prae@ufj.edu.br