



Dentro de determinados limites (como em tudo na vida), o stress pode ser desafiante e até um agente de ação! Não tem, nem deve ser, um problema ...

Foi neste contexto, que decorreu no final de fevereiro em Bolonha, o curso ***“Stress Management: How To Prevent And Manage Work-Related Stress In Schools”*** promovido pela IFOM no âmbito do programa ERASMUS+.

Nele participaram Marisa Guerreiro e Sandra Ferreira da EB1 de Colares e Escola Santa Maria (AGML) respetivamente, que em conjunto com um grupo multi-cultural adquiriram novos conhecimentos e técnicas sobre como gerir e controlar níveis de stress, visando melhorar a vida pessoal e profissional.

Em breve prevê-se, uma partilha da experiencia e conhecimentos adquiridos, à comunidade escolar. Até lá, lembrem-se de que às vezes é necessário olhar a vida sob uma diferente perspetiva ...

Sandra Ferreira