

Viva Além da *Ansiedade*

O grupo terapêutico Além da Ansiedade é para pessoas que buscam compreender e lidar de forma mais saudável com a ansiedade.

Por meio de encontros semanais, você terá a oportunidade de explorar suas emoções, identificar padrões de pensamento e aprender estratégias eficazes para viver com mais equilíbrio e propósito.

Gabriela Bomfim
CRP 06/205230

Karina Shoegima
CRP 06/201820

Além da *Ansiedade*

A proposta é proporcionar um espaço seguro e acolhedor para que você se conecte com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes, ao mesmo tempo em que adquire ferramentas práticas para promover mudanças duradouras em sua vida.



Além da *Ansiedade*

Se você...

Se sente **sobrecarregado(a)** pela ansiedade no dia a dia.

Quer aprender a **lidar melhor** com os desafios emocionais.

Busca autoconhecimento e **ferramentas práticas** para reduzir a ansiedade.

O grupo é para você!

Além da *Ansiedade*

Além da *Ansiedade*

O grupo é para você que *deseja*:

- ✓ Compreender a ansiedade e suas causas.
- ✓ Desenvolver estratégias práticas para o manejo da ansiedade no cotidiano.
- ✓ Identificar e ressignificar padrões de pensamento ansiosos.
- ✓ Reconnectar-se com os valores pessoais e encontrar significado nas ações.
- ✓ Praticar técnicas de aceitação, autocompaixão e resiliência.
- ✓ Criar um espaço de apoio mútuo e troca de experiências.

Além da *Ansiiedade*

Conheça as psicólogas que irão te acompanhar nessa jornada!



Gabriela Bomfim (CRP 06/205230)

Formada em Terapia de Aceitação e Compromisso e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.

Meu objetivo é ajudar pessoas que desejam lidar melhor com as emoções, construindo uma vida significativa.

@psigabrielabomfim

Karina Shoegima (CRP 06/201820)

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pela PUC-MG.

Acompanhar a jornada dos meus pacientes e vê-los redescobrir sua força interior, é algo que me inspira todos os dias.



@psi.karinashoegima

O que esperar dos nossos *encontros?*

Durante 8 encontros, vamos trabalhar juntos temas como:

Entendendo a Ansiedade:

O que é, como se manifesta e como nos afeta

Estratégias Práticas:

Técnicas e exercícios que irão ajudar a lidar com a ansiedade no dia a dia

Aceitação e Autocompaixão:

Como aceitar a ansiedade sem se deixar paralisar por ela.

Autoconhecimento e Valores:

Como encontrar o que realmente importa para sua vida.

Ações Conscientes:

Desenvolvendo hábitos que tragam bem-estar e equilíbrio emocional.

Além da *Ansiedade*

Informações *importantes:*

Os encontros ocorrerão no formato online e aos sábados no período da manhã (entre 09h e 11h)

Os encontros terão duração de 1h30

No total, serão 08 encontros semanais, iniciando em 08/03 e encerrando no dia 26/04

Para participar, é necessário fazer a sua inscrição no formulário. Após inscrição, entraremos em contato para confirmar a sua vaga!

Vagas limitadas: Para garantir um ambiente acolhedor e personalizado, o grupo será restrito a um número máximo de participantes.

O Conselho de Ética da Psicologia não permite que profissionais divulguem o valores ao promover publicamente seus serviços.

Por isso, faça a sua inscrição para que possamos enviar todas as informações via WhatsApp

 Quero participar!

Ficou com alguma
dúvida?

Entre em *contato!*

@psigabrielabomfim

|| 97076-5953

@psi.karinashoegima

|| 94545-6841

Além da *Ansiiedade*



Além da
ansiedade

Vamos juntos
nessa?

 Garanta sua vaga aqui!