

Gerir a Ansiedade, Potenciar o Desempenho



**Dia 29 de abril, 6ª feira
14h30**

Escola Secundária de Maximinos



**Clube
Bibliotecas Humanas**

Conversa com o dr. Paulo Nóvoa
(Psicólogo Educacional)



**Nervosismo, inquietação,
incapacidade de manter o foco,
preocupação incontrolável, insónia e
cansaço, medo do insucesso.**

