







Funcionamento do SPA

- A dinamização do  grupo de **autorrepresentação** é realizada semanalmente e apoiada pela psicóloga que promove a aquisição e/ou desenvolvimento de:


- Competências de comunicação e sociais (ex:  **falar por si próprio**, apresentar-se, começar e terminar uma conversa, saber ouvir e demonstrar empatia);

- Competências de autoconhecimento (ex: conhecer as suas capacidades e limitações, identificar e descrever as suas  **necessidades**, desejos, planos e interesses, transmitir as suas emoções);

- Competências de Assertividade (ex: conhecer os seus  **direitos** e deveres, resolver problemas, saber proteger-se em situações de mau trato e discriminação);

- Competências de  **Tomada de Decisão** e Planeamento (ex: aprender com



- os seus erros, a saber encontrar a  **informação** que lhe interessa, a

-  **tomar decisões**, a pedir ajuda quando necessita, assumir a responsabilidade pelas suas ações);

- Anualmente, realizamos  a **eleição** de um representante;

- Todos os  clientes devem ter oportunidade de falar;

- Toda a  informação deve ser em linguagem fácil;

- Emitir a nossa  opinião em tudo aquilo que nos diz respeito na  instituição;