

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

1.1

## Construção de relações familiares



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

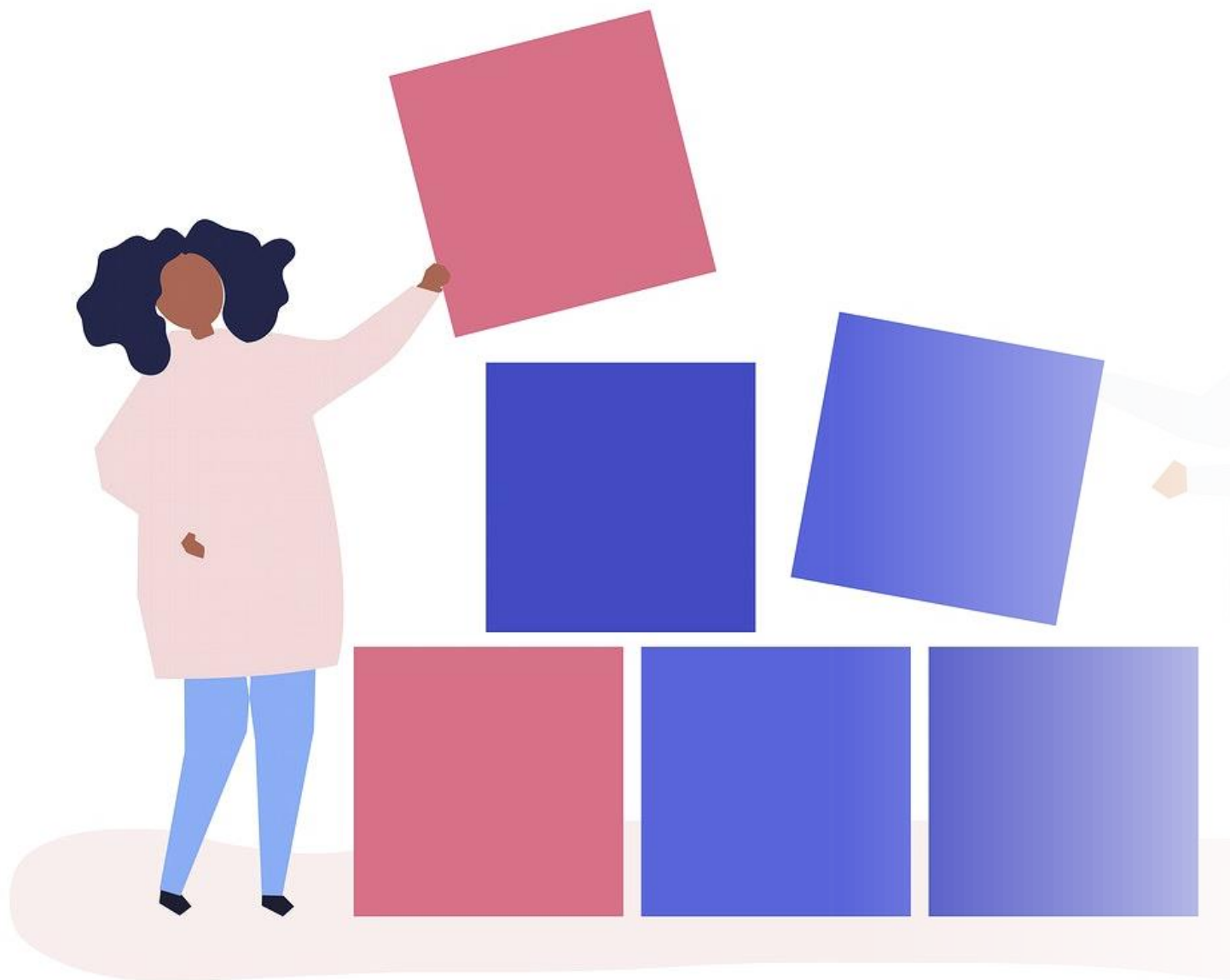
# Aprendizagem

- Ao completar esta sessão, irá:
  - Crie uma ligação de grupo confortável.
- Identificar e reconhecer a importância de um tempo familiar de qualidade.
  -





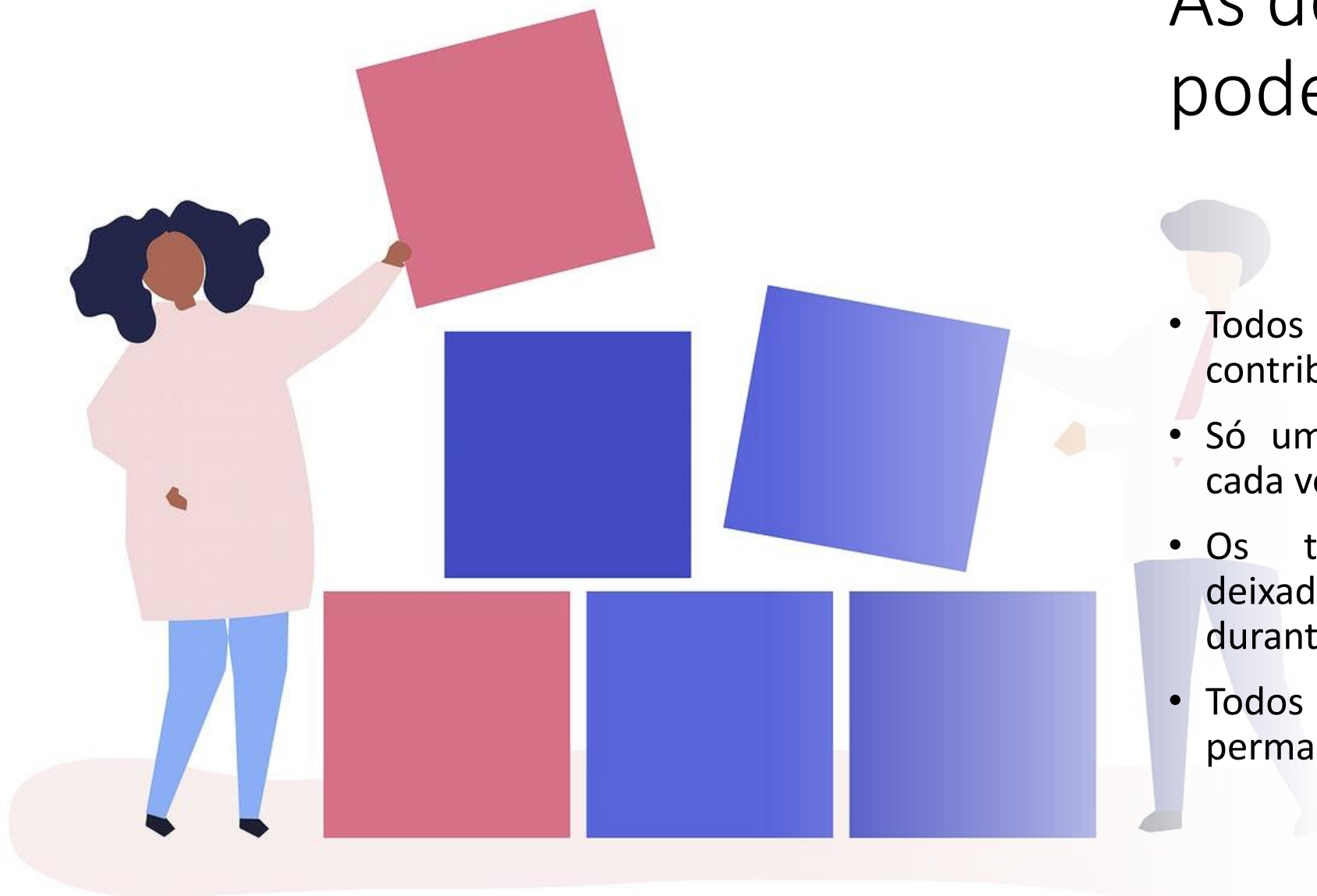
# Acordo de Grupo



- Como um grupo, devem trabalhar juntos para criar um ambiente aberto e respeitoso.
- Deve sugerir e acordar uma série de declarações que funcionarão como um acordo de grupo para esta sessão de formação.
- Uma vez acordado coletivamente sobre as declarações, todos os indivíduos devem assinar o acordo.



# As declarações podem incluir:



- Todos terão a oportunidade de contribuir durante a sessão.
- Só uma pessoa pode falar de cada vez.
- Os telemóveis devem ser deixados ligados/desligados durante a sessão.
- Todos os tópicos de discussão permanecerão confidenciais.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence

## Ladrões de tempo no seu ambiente familiar

---

- O tempo de qualidade é uma das coisas que a maioria das famílias afirma não ter nas suas vidas.
- Pode ser um desafio afastarmo-nos de todas as nossas distrações e prestar atenção ao mundo que nos rodeia e estarmos disponíveis uns para os outros como uma família.





# Atividade - Ladrões do tempo

---

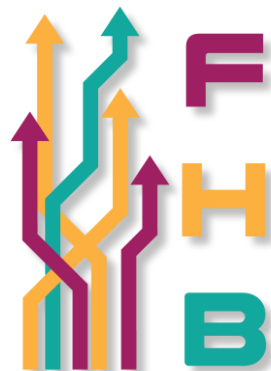
- Quais são os exemplos mais comuns de ladrões de tempo na sua família?

**DON'T  
waste  
YOUR TIME**



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."