



Formação para Pais  
IO2 – Ficha de  
Atividades.

Módulo 2.1 Gestão e  
Resolução de  
Conflitos em Famílias



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## O que me desencadeou?

A tabela abaixo destaca como os pais podem se sentir depois de terem sido desencadeados.

Excluído	Impotente	Inédito	Repreendido
Julgado	Culpado	Desrespeitado	Despreocupado por
Solitário	Ignorado	Esquecido	Inseguro
Não amado	Frustrado	Desligado	Preso
Manipulado	Controlado	Isolado	Zangado

Adaptado a partir de: <https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2013/01/What-triggered-Me-Graphic-768x540.jpg>

Identifique cenários na sua própria família que possam ter resultado em que se sinta assim.

Como me senti:	O que desencadeou esta emoção?	Como reagi?	Como deveria ter reagido?



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

--	--	--	--



# 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."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159