

## GRUPOS DE RELAXAMENTO E DE GESTÃO DE STRESS

### **NORMAS DE FUNCIONAMENTO**

#### **CONDIÇÕES GERAIS DE FUNCIONAMENTO**

- Este programa estruturado integra 4 (quatro) sessões de relaxamento semanais, com a duração por sessão de 90 minutos.
- Cada ação deve ter um mínimo de 5 (cinco) participantes e um número máximo de 9 (nove) participantes.
- Os participantes devem cumprir o horário estabelecido para cada sessão, sem exceder a tolerância de 5 minutos concedida.
- Não se verificando um número mínimo de presenças após os 5 minutos, a ação pode ser adiada/cancelada. Esta medida visa assegurar a concretização dos objetivos, o melhor desenvolvimento das atividades e a garantia da qualidade da sessão.
- Não é necessário equipamento específico, apenas confortável.

#### **INSCRIÇÕES**

- A pré-inscrição é efetuada em formulário de inscrição online, até à data limite indicada para o efeito.
- A pré-inscrição não faculta acesso direto à participação no Grupo, ficando estas sujeitas a um processo de seleção.
- As inscrições são aceites por ordem de chegada, podendo ser ainda considerados outros critérios de seleção em Grupos específicos.
- A confirmação da inscrição é remetida por correio eletrónico, para o contacto disponibilizado pelo/a interessado/a.
- A inscrição só é considerada definitiva após o respetivo pagamento e envio atempado dos documentos solicitados (comprovativo de pagamento e cópias dos documentos comprovativos de identificação civil e fiscal).

#### **TAXA DE PARTICIPAÇÃO**

- As informações relativas ao processo de pagamento são remetidas por correio eletrónico, término o prazo de inscrições.
- Na ausência do pagamento no tempo devido, a inscrição é automaticamente anulada e será contactado um/a interessado/a em lista de reserva.
- O GIAP reserva uma frequência gratuita a 1 estudante bolseiro/a, no ano letivo em curso, que deve ser solicitada pelo/a interessado/a e validada mediante a entrega do comprovativo aquando da pré-inscrição (critério de atribuição: ordem de chegada das inscrições).

#### **CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO**

- Não há lugar a devolução do valor pago pela inscrição.
- Poderá ser transferido o valor da inscrição para outro Grupo já calendarizado, desde que o pedido de cancelamento da inscrição e de transferência de valor sejam comunicados por escrito ao GIAP até 3 (três) dias úteis antes da data da 1ª sessão do Grupo.
- Não é aplicável o disposto nos dois pontos anteriores do presente artigo, sempre que o cancelamento seja motivado pela alteração do cronograma das sessões, sem aviso prévio e/ou sem acordo entre as partes; ou derivado do cancelamento do Grupo por parte do GIAP.

## **CANCELAMENTO DA SESSÃO / GRUPO**

- O GIAP pode cancelar qualquer sessão programada verificando-se um número insuficiente
- Caso se verifique o cancelamento de uma determinada ação, o GIAP compromete-se a contactar todos os intervenientes, analisar os melhores horários e dias para reposição, e avisar atempadamente das novas datas para realização da sessão.

**T.** 225 571 016

**E.** [gjap@sc.ipp.pt](mailto:gjap@sc.ipp.pt)