



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

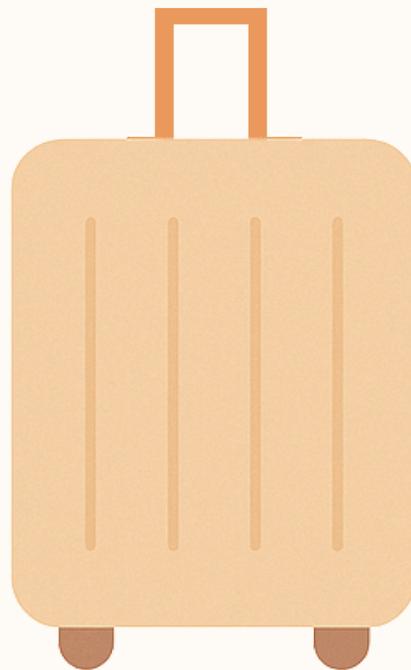
■ Estratégias de Enfrentamento Antes, Durante e Depois da Expatriação



Um workbook interativo para mulheres interculturais

■ Introdução

A expatriação é mais que uma mudança geográfica: é uma travessia psíquica, cultural e relacional. Este workbook foi desenvolvido para oferecer reflexões, exercícios e ferramentas práticas para atravessar cada fase da expatriação: antes, durante e depois.



Michéle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

■ Conclusão

A expatiação é uma travessia emocional e cultural que pode ser fonte de sofrimento ou de crescimento.

O segredo está em preparar antes, viver com flexibilidade durante e integrar depois.

Use este workbook como um espaço seguro de reflexão e fortalecimento.



Michéle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES