



SERVIÇO DE PSICOLOGIA



PT

RECEÇÃO AOS NOVOS ALUNOS

ESTAMOS AQUI PARA TE APOIAR NO TEU PERCURSO ACADÉMICO!

A frequência universitária confere muito mais do que um diploma. Pode ser uma oportunidade única para novas experiências, que contribuem para o **crescimento pessoal e profissional!**



Atividades inseridas no Programa de Tutoria

CONTACTA-NOS CASO PRECISES E/OU QUEIRAS...

- **ORIENTAÇÃO** (ex.: na tomada de decisão, na resolução de algum problema, nas tuas escolhas vocacionais, sobre como estudar melhor e com sucesso);
- **AJUDA/APOIO** para promover o bem-estar psicológico e autoconhecimento (ex.: gerir emoções e relacionamentos interpessoais; aumentar a autoconfiança; combater a desmotivação...);
- **TREINAR COMPETÊNCIAS** (ex.: aprender a ser mais assertivo, a conseguir comunicar melhor em público, a estudar melhor...);
- **COLABORAR CONNOSCO EM PROJETOS**, fazendo voluntariado, apostando no teu desenvolvimento pessoal e profissional.



SERVIÇO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA

APOIOS DISPONÍVEIS

PROGRAMA DE TUTORIA

- Espaço de esclarecimento e orientação individual/grupo
- Workshops de treino de competências pessoais e sociais.

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO E PSICOPEDAGÓGICO

MATERIAIS PSICOEDUCATIVOS

- Acede no site ou no *issuu.com* materiais com dicas úteis para a tua caminhada académica e bem-estar. Por exemplo: *Estudar melhor*; *gerir a ansiedade*; cuidar da saúde psicológica, entre outros.



A NOSSA EQUIPA



Coordenação

Prof. Dora Pereira



Colaboração

Prof. Luísa Soares

Psicólogas



Carla Vale Lucas



Filipa Oliveira

CONTACTA-NOS

Podes encontrar-nos:



Campus da Penteada | Gab. 2.135 (pisso 2)
e/ou no **Colégio dos Jesuítas**

Sabe mais em:



scp.uma.pt

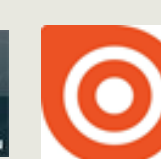


servico.psicologia@mail.uma.pt



291 70 53 40 | 91 81 59 467

Segue-nos nas redes sociais





SERVIÇO DE PSICOLOGIA



RECEÇÃO AOS NOVOS ALUNOS

WE ARE HERE TO HELP YOU THROUGHOUT YOUR ACADEMIC JOURNEY!

College experience gives you much more than an academic degree. It can be an **unique opportunity** for new experiences and learnings, that leads to further **personal and professional growth**.



Activities:
Tutoring Program

CONTACT US IF YOU WANT...

- **GUIDANCE** (e.g. in decision making, problem-solving, vocational choices);
- **HELP/SUPPORT** to promote psychological well-being and self-knowledge (e.g. managing emotions, interpersonal relationships, increasing self-confidence, motivation...)
- **TO DEVELOP SKILLS** (e.g. skills training about assertive communication, study methods, teamwork)
- **TO COLLABORATE WITH US ON PROJECTS**, investing in your personal and professional development.

SUPPORTS AVAILABLE

TUTORING PROGRAM

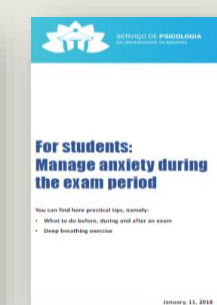
- Brief appointments (individual and/or in group)
- Workshops (for instance, coping with anxiety, teamwork...)

PSYCHOLOGICAL COUNSELING

SELF HELP RESOURCES

Resources that address different aspects of the academic journey, available in Portuguese and in English:

- *Study better;*
- *Managing anxiety (...)*



OUR TEAM



Coordenation

Prof. Dora Pereira



Collaboration

Prof. Luísa Soares

Psychologists



Carla Vale Lucas



Filipa Oliveira

CONTACT US

You can find us at:



Campus da Penteada | Room. 2.135 (2nd floor)
And at **Colégio dos Jesuítas**

Know more...



scp.uma.pt

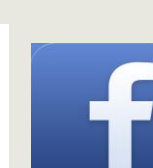


servico.psicologia@mail.uma.pt



291 70 53 40 | 91 81 59 467

Follow us in



SERVIÇO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA