

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: _____
Curso: _____
Morada: _____
Contacto telefónico: _____

Data de Nascimento: ____/____/____
Ano: _____
Código postal: _____
E-mail: _____

Destinatários:

Estudantes da Universidade da Madeira,
que desejam desenvolver as suas estratégias na
procura e na manutenção da motivação.



Colégio dos Jesuítas

Rua do Castanheiro, Funchal
(junto aos pré-fabricados, perto da sala 14)

E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt

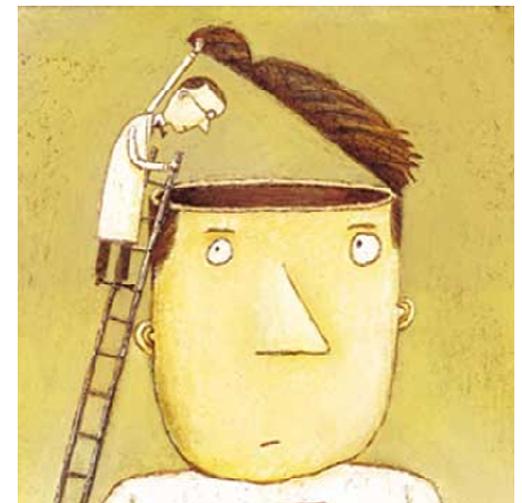
Telf.: 918159467



Workshop

Qual o Segredo da Motivação?

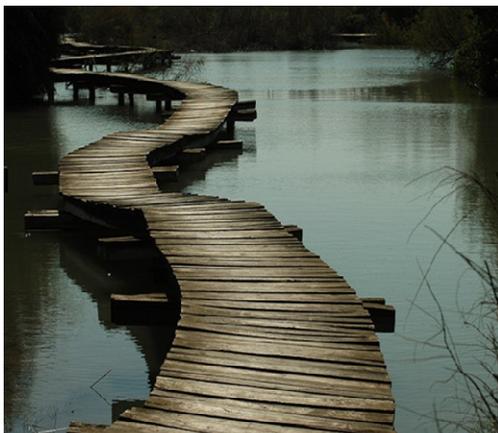
...Lidando com a Desmotivação...



24 de Fevereiro de 2010

Quantas vezes no decurso diário da vida, já nos sentimos perder a motivação necessária para iniciar e/ou mesmo manter uma actividade, até que o objectivo tivesse sido realmente alcançado? Quantas vezes já nos perguntamos: *“O que é que estou aqui a fazer?”*

Quantas dúvidas, porventura, já surgiram em algum momento *“Será que vale a pena tanto esforço?”* *“E se depois de tudo isto eu não conseguir...?”*



A motivação é como um motor que orienta os nossos passos. Sem ela, é difícil fazer/percorrer o nosso caminho!

A motivação não é um produto acabado, mas sim um processo que se configura a cada momento... Teremos, assim, sempre à nossa frente algo a nos motivar.

Mas o que é que nos realmente motiva?

Como funciona a motivação?

Para promover a motivação é necessário conhecer alguns dos seus segredos e experimentar os seus diversos percursos.

São objectivos do presente Workshop:

Auxiliar no desenvolvimento de estratégias pessoais para encontrar objectivos e motivar-se a agir, *factor importante no desenvolvimento dos diferentes projectos de vida.*

Programa:

- Conceitos básicos acerca da motivação
- Factores que podem influenciar a manutenção da motivação
- O impacto da desmotivação no dia-a-dia
- Auto-motivação
- Algumas estratégias para manter a motivação

Formadores:

Equipa de psicólogos do SCP-UMa

Duração:

1 sessão de 2 horas
14h30-16h30

Inscrições limitadas ao número de vagas existente

- SCP-UMa
- E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt