

## **Seminários "SOS Estudante"**

### **SOS Tese: Dicas para ser + eficaz na elaboração e defesa da tese**

***17 de maio de 2017***

A 17 de maio de 2017, pelas 17h, realizou-se o 3.º seminário "SOS Estudante" abordando um tema central na vida do estudante universitário – a elaboração e defesa da Tese, período gerador de grande ansiedade e apreensão.

Neste seminário, versou-se por isso dicas para lidar com a procrastinação, gestão de tempo e ansiedade na elaboração e defesa da tese.

Teve a duração de uma hora e foi dinamizado pela psicóloga Filipa Oliveira.



## Seminários SOS Estudante

16 de março de 2017

Serão abordadas:

**SOS Estágio:** Dicas práticas para ser bem sucedido no estágio

Estratégias que promovam uma melhor adaptação / integração no local de estágio e de gestão de ansiedade.

5 de abril de 2017

**SOS Métodos de Estudo:** Dicas práticas para ser + eficaz no estudo

Estratégias de planeamento/organização do estudo e métodos de estudo.

11 de maio 2017

**SOS TESE:** Dicas para ser + eficaz na elaboração e defesa da tese

Dicas para lidar com a procrastinação, gestão de tempo e ansiedade na elaboração e defesa da tese.

Horário: 17h00 - 18h00 | Local: Sala 0.11  
(piso 0) Campus da Penteada |

### INSCRIÇÕES:

Email: [servico.psicologia@mail.uma.pt](mailto:servico.psicologia@mail.uma.pt)

Formulário online no site: [scp.uma.pt](http://scp.uma.pt)

Contactos: 291 209498 e 91 81 59467

\* Inscrições até 2 dias antes. \* Sujeito a número min. e máx. de participantes. \* **Confere certificado.**



SERVIÇO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA

