

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.

INSCRIÇÕES:

Email: servico.psicologia@mail.uma.pt

Formulário online no site: 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.

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



SERVIÇO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA

