

## Self help materials for University Students

---

### Entering Higher Education is an important step.

It represents the beginning of a new project, which is accompanied by multiple challenges, demands and life experiences, such as:

- Adjusting to a new context, with its own rules;
- Establishing new relationships (with colleagues and teachers);
- Dealing with deadlines for submitting assignments and reports;
- Preparing for upcoming exams;
- Working in groups;
- Managing time and finances;
- Among others.

In order to respond to such challenges, you need to put into practice a set of key competencies (e.g., time management, confidence, perseverance, teamwork) that will help you adapt to the university and facilitate the transition to the work market. That's why we provide different types of services for you [[Know more here](#)

], aiming to promote some key skills that will help you achieve your personal and academic goals.

It is also why we make available different psychoeducational materials (in Portuguese and in English).

□

## □ Geral

| General topics

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[\[available here\]](#)

**Antologia de Textos de Referência**

**Kit do "Bem-estar" - Cios úteis**

**A responsabilidade de ser**

PT

**How to juggle it all - anxie**

**Being homesick.**

[\[available here\]](#)

**Perturbações de conduta**

[aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

PT

PT

## **Gerir a Ansiedade**

| Manage anxiety

**Nas apresentações orais**

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[aqui\]](#)

**Nos exames**

[aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

PT

**No Estágio**

**Defender com confiança**

**Aprender a relaxar**

PT

PT

PT

PT

## Estudar melhor

| Study Better

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[here\]](#)

[\[available here\]](#)

**Quero estudar**

**Põe-te em form**

▣ **How to improve** [\[available](#)

EN

**How to study b**

## Transição para o mercado de trabalho

| Transition to the labour market

[aqui\]](#)

**Invista em [\[disponível](#)**

PT

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

[\[disponível aqui\]](#)

O que quero [\[disponível aqui\]](#) de fazer

PT

Proatividade: um MUST H

Como quero [\[disponível aqui\]](#) o meu

PT

Aposta em [\[disponível aqui\]](#) outros

PT

Férias à porta. Saiba como

Fazendo crescer o meu ca

## Relacionamentos interpessoais □

| Interpersonal relationships

[\[disponível aqui\]](#)

Dizer não... [\[disponível aqui\]](#)

\* Articles published in the Magazine of the Student's Union.

**You can also find on our Facebook page information about this and other topics [\[Follow us\]](#).**

