



Seminários

SOS Estudante

16 de março de 2017

Serão ab

SOS Estágio: Dicas práticas para ser bem sucedido no estágio

Estratégias que promovam uma **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** 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:

Horário: 17h00 - 18h00 | **Local:** (pisos 0 e 1) Campus da F

SEMINÁRIOS "SOS estudante"

SOS ESTÁGIO: Dicas Práticas para ser bem sucedido no estágio

- **Data: 16 de março de 2017 (5.ª feira)**
- **Horário: 17h00 - 18h00**
- **Neste seminário será abordado:**
- **Estratégias que promovam uma melhor adaptação / integração no local de estágio.**
- **Estratégias de gestão de ansiedade.**

SOS MÉTODOS DE ESTUDO: Dicas práticas para ser + eficaz no estudo

- **Data: 5 de abril de 2017 (4.ª feira)**
- **Horário: 17h00 - 18h00**
- **Neste seminário será abordado:**
- **Estratégias de planejamento e organização do estudo, bem como métodos de estudo.**

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

- **Data: 11 de maio 2017 (5.ª feira)**
- **Horário: 17h00 - 18h00**
- **Neste seminário será abordado:**
- **Dicas para lidar com a procrastinação, gestão de tempo e ansiedade na preparação para a elaboração e defesa da tese.**

□ □

DESTINATÁRIOS: □ Estudantes da Universidade da Madeira* □

** A participação nos seminários □ confere certificado. □*

FORMADOR/(es): □ Psicólogos do SCP-UMa

LOCAL: Campus Universitário da Penteada, sala 0.11 (piso 0)

INSCRIÇÕES:

Inscrição prévia necessária até **2 dias antes de cada seminário.**

As sessões estão limitadas ao número de vagas existente, com mínimo de participantes necessário para a realização da mesma.

Para te inscreveres envia-nos um email para ***servico.psicologia@mail.uma.pt*** ou preenche a [ficha de inscrição](#)

.

Caso tenhas alguma questão, contacta-nos pelos números **91 81 59 467 e/ou 291 20 94 98.**

Aceita o desafio: INVESTE EM TI!

Aguardamos a tua INSCRIÇÃO!



