

# PhD - Countdown programme

## Público-alvo

Alunos de doutoramento com 3 ou mais inscrições.

## Formato do Programa

O programa é constituído por 10 sessões de grupo, com a duração de 2h30m. Cada grupo deverá acolher até um máximo de 12 alunos. A participação no programa pressupõe uma lógica de continuidade, isto é, os participantes fazem parte de um grupo que frequenta o programa do início ao fim.

## Modelo de funcionamento

Em termos de funcionamento, cada sessão organiza-se como um *workshop*.

## Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos são trabalhados de modo sequencial. Desde a segunda sessão é proposto ao estudante que construa um *roadmap* pessoal com objetivos. As sessões subsequentes são apresentadas como contributos para a otimização desse roteiro.

Sessão	Conteúdos programáticos
<b>1</b>	Porque vim? Partilha de realidades e expectativas face ao programa;
<b>2</b>	Construção de uma teoria pessoal sobre o problema e definição de um <i>roadmap</i> ;
<b>3</b>	Obstáculo 1: o evitamento do desconforto;
<b>4</b>	Obstáculo 2: dificuldades na tomada de decisão e comprometimento;
<b>5</b>	Obstáculo 3: caos organizativo ou gestão de tempo pouco eficaz;
<b>6</b>	Obstáculo 4: ansiedade e elevado <i>stress</i> ;
<b>7</b>	Obstáculo 5: a avaliação externa e os problemas de controle;
<b>8</b>	Obstáculo 6: a relação com o orientador e outras fontes de eventual suporte;
<b>9</b>	Obstáculo 7: Processo de escrita e revisão sobre hierarquização de prioridades, tomada de decisão e responsabilização pela mobilização de recursos;
<b>10</b>	Reparação de avarias: o que necessita ser reequacionado no <i>roadmap</i> .

**Início da sessões:** 7 de fevereiro de 2018.

**Local:** Faculdade de Ciências, sala 8.2.04.

**Horário:** As sessões decorrem à quarta-feira, das 13h30m às 16h00m.

**Formador:** Andreia Silva Santos (Psicóloga, GAPsi).

**Inscrições:** Pessoalmente no GAPsi (sala 4.01.25) ou através do mail [gapsi@ciencias.ulisboa.pt](mailto:gapsi@ciencias.ulisboa.pt)

**Data limite para a inscrição:** 1 de fevereiro de 2018.