

Programa PhD - *Contagem Final*

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.

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 *road map* pessoal com objetivos. As sessões subsequentes são apresentadas como contributos para a otimização desse roteiro.

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

Início das sessões: 2 de março de 2016.

Local: Faculdade de Ciências.

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

Formador: Andreia Silva Santos (Psicóloga, GAPsi).

Inscrições: Pessoalmente no GAPsi (sala 4.01.25) ou através do mail gapsi@fc.ul.pt

Data limite para a inscrição: 26 de fevereiro de 2016.