

Estás preocupado/a com a próxima época de exames?

# APRENDER A APRENDER

DE 4 DE ABRIL A 2 DE MAIO

## SESSÃO 1

4 DE ABRIL

Barreiras à Aprendizagem

*Onde estou e onde quero chegar?*

## SESSÃO 2

11 DE ABRIL

Motivação

*Como posso manter-me motivado/a?*

## SESSÃO 3

18 DE ABRIL

Gerir o Tempo e as Tarefas

*Como manter uma UC organizada?*

## SESSÃO 4

2 DE MAIO

Preparar Frequências e Exames

*Como estudar? Por onde começar?*

## INSCRIÇÕES

### VAGAS LIMITADAS

15 Inscrições  
até dia 2 de Abril



### PONTO DE ENCONTRO

Edifício C8, sala 8.2.02  
14h30 - 16h00

Formadora: Psicóloga Catarina Carvalho (GAPsi)

Para mais informações contactar: [gapsi@ciencias.ulisboa.pt](mailto:gapsi@ciencias.ulisboa.pt)