

Objetivo

Esta formação procura desenvolver nos participantes uma reflexão mais realística sobre o seu estilo de funcionamento pessoal e o desenvolvimento de estratégias efetivas passíveis de serem integradas nos processos de trabalho.

Este curso é dirigido a:

Alunos de doutoramento com 2 ou mais inscrições

Formato do curso

O programa é constituído por 10 sessões de grupo, com a duração de 2.30hm. 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.

Programa

Os módulos 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 | Módulos |
|--------|---|
| 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>roadmap</i> ; |
| 3 | Obstáculo 1: o evitamento ao 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 <i>stress</i> ; |
| 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 | Obstáculo 7: Processo de escrita e revisão sobre hierarquização de prioridades, tomada de decisão e responsabilização pela mobilização de recursos; |
| 10 | Reparação de avarias: o que necessita ser reequacionado no <i>roadmap</i> . |

Início da sessão: 5 de fevereiro de 2020

Local: Faculdade de Ciências, sala 8.2.03

Horário: As sessões decorrem à quarta-feira, das 13h00m às 15h30m

Formador: Andreia Silva Santos (Psicóloga, GAPsi)

Inscrições: a inscrição é gratuita mediante inscrição prévia, através do mail gapsi@ciencias.ulisboa.pt

Data limite para a inscrição: 30 de janeiro de 2020.