

## 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](mailto:gapsi@ciencias.ulisboa.pt)

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