



## SEMINÁRIO

5ª F/6 de dezembro, 17h30 – 19h00, Auditório Fundação da FCUL  
Edifício C1 3º andar

### "Gestão da energia mental: 4 estratégias práticas para investigadores"

Ana Relvas é doutorada em Engenharia Aeroespacial. Dedicar-se agora a treinar engenheiros e cientistas em gestão de tempo, gestão de *stress*, comunicação e liderança.

Vamos trabalhar estratégias para gerir o foco, criatividade e energia essenciais aos "knowledge workers" nos dias de hoje.

**Material necessário:** papel e caneta

