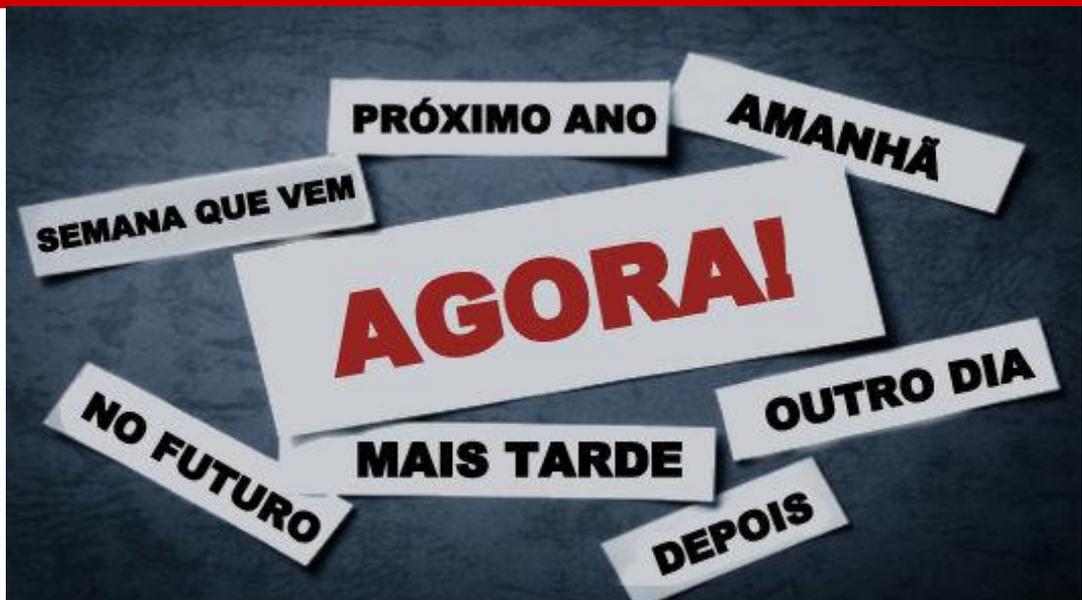


2 de Maio

14h30

Sala: 2.4.16

# Vamos conquistar a Procrastinação?



## Objetivos:

- ✓ Compreender o que é a procrastinação e como é que ela se pode manifestar em nós
- ✓ Identificar causas da procrastinação
- ✓ Aprender como não deixar a procrastinação levar a melhor

## Conteúdos:

- ✓ Definição de procrastinação
- ✓ Causas da procrastinação
- ✓ Como combater a procrastinação

**Orador:** Inês Santos, Psicóloga estagiária do GAPsi

**Inscrições:** [gapsi@fc.ul.pt](mailto:gapsi@fc.ul.pt)  
(entrada livre mediante inscrição)