

FORMAÇÃO MÉTODOS DE ESTUDO

Público-Alvo:

Estudantes do 1º ciclo da FCUL

Objetivo:

Aumentar a qualidade da aprendizagem através do autoconhecimento dos fatores que influenciam o sucesso académico e da aquisição de estratégias mais eficazes.

Formato do Programa:

O programa é constituído por 6 sessões, sendo que as sessões têm uma duração entre 90 a 120 minutos, consoante a temática. O programa irá realizar-se com um máximo de 15 alunos.

Modelo de funcionamento:

Cada sessão organiza-se como um *workshop*, promovendo a reflexão sobre os conteúdos e realizando atividades práticas.

Conteúdos Programáticos:

Sessão	Data	Duração	Tema
1	2/03	120 min.	Motivação na Aprendizagem
2	9/03	120 min.	Estratégias e Técnicas de Estudo
3	16/03	90 min.	Gestão do Tempo
4	30/03	90 min.	Abordagens à Aprendizagem
5	6/04	90 min.	Autorregulação da Aprendizagem
6	13/04	120 min.	Abordagens aos Exames

Local: Faculdade de Ciências, sala 8.1.67.

Horário: As sessões são à quarta-feira, pelas 14h30.

Formador: Filipa Mota Viana (Psicóloga do GAPsi)

Inscrições: Até dia 29 de fevereiro, pessoalmente no GAPsi (sala 4.01.25) ou através do mail gapsi@fc.ul.pt. A participação no programa é **gratuita**.