

Apoio no Doutoramento



GABINETE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

O GDH está a desenvolver um grupo de apoio mútuo Online para os estudantes de Doutoramento.

Às quartas-feiras, das 18h às 20h, vamos abordar:

- Autorregulação: Planear e monitorizar a escrita
- Gestão de Expectativas
- Relação com o Orientador e Sistemas de suporte
- Evitamento e Perfeccionismo: Encarar a Autossabotagem
- Ansiedade e Stress
- Gestão de Tempo
- Equilíbrio: a vida fora do doutoramento

Primeira sessão no dia 15 de Outubro!

Inscreve-te:



INSTITUTO DE HIGIENE E
MEDICINA TROPICAL
DESDE 1902

Ou contacta teresa.tudella@unl.pt

sas.unl.pt

