

Cofinanciado pelo Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

Apoio no Doutoramento



GABINETE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

O GDH está a desenvolver a segunda edição do grupo de apoio mútuo Online para os estudantes de Doutoramento.

Às sextas-feiras, das 11h às 13h, online, vamos abordar:

- (20/02) Autorregulação: Planear e monitorizar a escrita
- (27/02) Gestão de Expectativas
- (06/03) Relação com o Orientador e Sistemas de suporte
- (13/03) Evitamento e Perfeccionismo: Encarar a Autossabotagem
- (20/03) Bloqueios de escrita
- (27/03) Ansiedade e Stress
- (10/04) Gestão de Tempo
- (17/04) Equilíbrio: a vida fora do doutoramento

**Primeira sessão no
dia 20 de fevereiro!**

Inscreve-te:



INSTITUTO DE HIGIENE E
MEDICINA TROPICAL
DESDE 1902

Ou contacta teresa.tudella@unl.pt

sas.unl.pt

