

Workshops de Desenvolvimento Humano

SESSÕES GRATUITAS
TODOS OS MESES DAS 18H
ÀS 20H VIA MICROSOFT
TEAMS

OUTUBRO

**Gestão de
Tempo** 14/10

**Técnicas de
Estudo** 20/10

Comunicação 28/10

NOVEMBRO

Ansiedade 04/11

**Stress e
Resiliência** 11/11

**Saúde
Mental** 17/11

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



Com o apoio:



**PROGRAMA
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**

