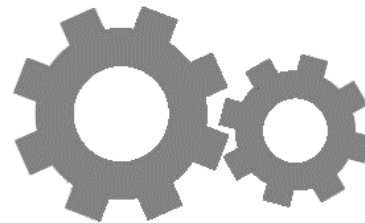


BEM VINDO AO TÉCNICO!



ANO LETIVO 2018-2019

PROGRAMA DE TUTORADO



NDA.GATU

NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

Um programa criado pelo IST
(Dura os dois primeiros anos do 1º ciclo)

PROPORCIONA

ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO E PERMANENTE DO TEU PERCURSO ACADÉMICO

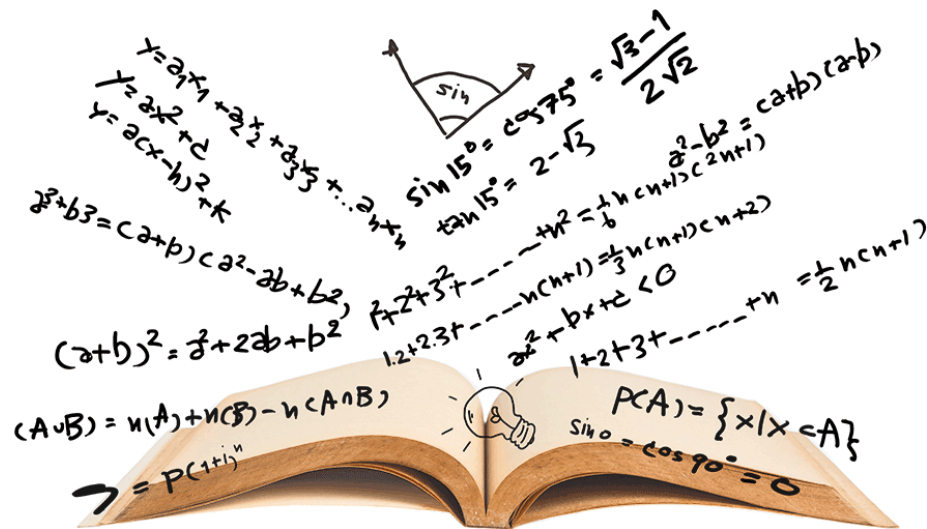
PROMOVE

A QUALIDADE DO ENSINO E O SUCESSO EDUCATIVO

Os contatos do teu tutor/a estão na tua área do Fénix!

- Ajuda-te a tomar decisões sobre o teu percurso no IST
- Acompanha-te na gestão do tempo e a definir prioridades para os semestres e as épocas de exame
- Informa-te sobre as áreas do teu Curso, estágios, saídas profissionais ou Programas de Mobilidade
- Aconselha-te sobre quais os métodos de estudo mais eficazes no IST

Quando **tudo é novo** e saís da tua zona de conforto contar com a **ajuda** de quem sabe **pode ser a diferença** entre ser bem ou mal sucedido no percurso académico!



- O tempo vai parecer-te pouco, vais ter de fazer mais escolhas!
- No início tudo parece fácil, mas não é bem assim!
- Estudar no IST é um trabalho a tempo inteiro!



SABIAS QUE...

SITUAÇÃO ACTUAL



96,8%

dos diplomados
estão a trabalhar

TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



84,5%

obtêm o 1º emprego
até 6 meses depois
de concluir do curso

TEMPO DE ESPERA PARA OBTER O 1º EMPREGO



42,8%

obtêm o 1º emprego
antes de concluírem
o curso



<http://oe.tecnico.ulisboa.pt/>

SABIAS QUE...

REMUNERAÇÃO



1.834€

é o salário base
mensal médio

INTERNACIONALIZAÇÃO



22,6%

estão a trabalhar
no estrangeiro

TRABALHO NA ÁREA DE FORMAÇÃO



68,9%

estão a trabalhar
na área em que
se formaram



<http://oe.tecnico.ulisboa.pt/>

O DESAFIO É GRANDE, AS
RECOMPENSAS TAMBÉM!



NO PAIN.

NO GAIN.





Organização

Física e mental!
Tens de saber bem o que queres, para perceber como o alcançar!



Gestão de Tempo

É verdade, há tempo para tudo, só é preciso saber geri-lo!



Ir às aulas

Se fosse assim tão óbvio não estava aqui, certo?



Aprender inglês

É elementar, meu caro Watson!



Alimentação saudável

Sim, saudável e equilibrada!
Compensa os excessos com desporto!



Sono – 8h diárias

Em qualidade e quantidade,
deves dormir bem!



Lazer

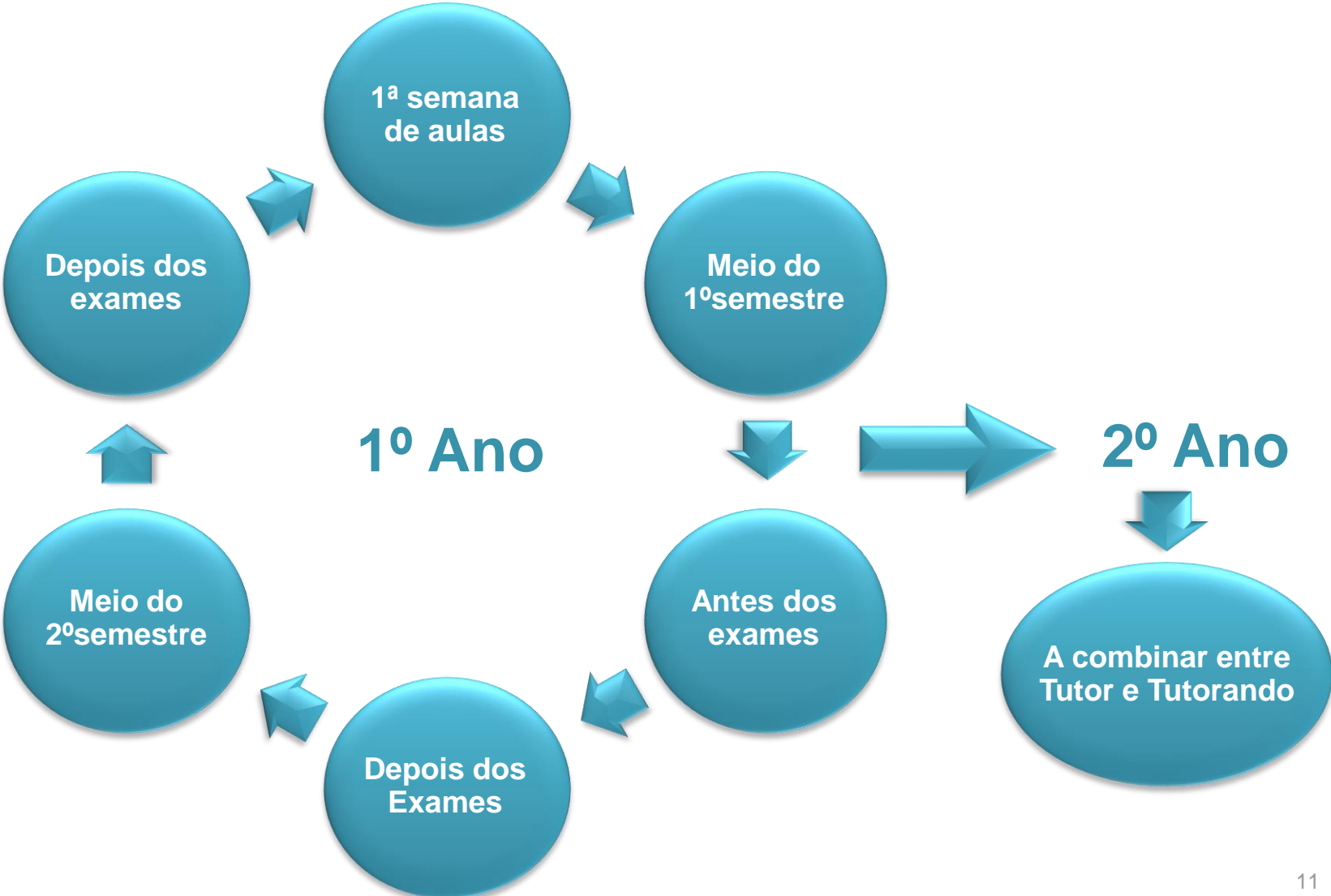
A vida é mais do que estudar,
mas atenção às prioridades!



Ver e-mail regularmente

Sabes que podes e deves reencaminhar o e-mail do IST para o teu e-mail pessoal!

QUANDO CONTATAR COM O TUTOR?



PORQUÊ O TUTOR?

- O mais provável é que o teu tutor já tenha acompanhado outros colegas teus
- Ele pode ajudar-te a antecipar dificuldades e a pensar em soluções que nem te ocorreriam!
- Poupa tempo e esforço, aprende com quem sabe!



Pedir ajuda quando se precisa também é ser autónomo!

TUTORIA A PEDIDO

DEPOIS DOS 2 PRIMEIROS ANOS NO IST



Tutoria a pedido
Um programa à tua medida!

Se és estudante do 3º ano ou posterior, sabe mais aqui: <https://tinyurl.com/y6x9h4uv>
nda@tecnico.ulisboa.pt



QUESTÕES? CONTA TAMBÉM COM O APOIO DO NDA

