

LEVEL UP 2.0 – MELHORA O TEU RENDIMENTO ACADÉMICO

Este Workshop foi pensado para estudantes que pretendam desenvolver competências de organização académica e de relacionamento interpessoal, facilitando a sua integração no ambiente académico do Técnico. Este workshop fornece e fomenta métodos e ferramentas de trabalho ajustadas às necessidades dos estudantes do Técnico de modo a implementar melhorias no rendimento académico.

OBJECTIVO GERAL

Disponibilizar ferramentas e métodos de estudos eficazes, com o objetivo de potenciar o rendimento académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a capacidade de organização do estudo e gestão do tempo/prioridades
- Melhorar o autoconhecimento e a capacidade de autorregulação
- Fomentar a motivação intrínseca para a aprendizagem
- Possibilitar a cada participante a oportunidade de partilha com colegas cujos objetivos e desafios são similares

HORÁRIO

1 Hora e 30 minutos uma vez por semana durante 7 semanas.

DESTINATÁRIOS

Estudantes do 1º ano de Licenciatura Técnico que pretendem desenvolver competências transversais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Este workshop funcionará em regime de sessões de grupo e cada temática representará uma sessão.

Temática	Calendarização
Apresentação do Workshop e dos participantes	12/11/2024 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00
Definir Objetivos / Estabelecer Prioridades	21/11/2024 10H00 - 11H30
	22/11/2024 15H30 - 17H00
Gestão do tempo	28/11/2024 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00
Tomada de decisões	06/12/2024 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00
Inteligência Emocional	12/12/2024 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00
Ansiedade... momento de exames	19/12/2025 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00
Autoconceito e a motivação académica... A base para o sucesso	09/01/2025 10H00 - 11H30 ou 15H30 - 17H00