

LEVEL UP – MELHORA O TEU RENDIMENTO ACADÉMICO

Este workshop foi pensado para alunos que se encontram em risco de prescrever e pretendem alterar esta situação. O NDA considera um workshop importante, porque fornece e fomenta métodos e ferramentas de trabalho ajustadas às necessidades dos alunos do Técnico que pretendem melhorar o seu rendimento académico.

OBJECTIVO GERAL

Fornecer apoio e ferramentas de organização e estudo tendo em vista a melhoria do rendimento académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a capacidade de organização do estudo e gestão do tempo/energia
- Melhorar o autoconhecimento e a capacidade de autorregulação
- Desenvolver e explorar métodos de trabalho
- Fomentar a motivação para a aprendizagem
- Possibilitar a cada participante a oportunidade de ser acompanhado e escutado individualmente

HORÁRIO

2 Horas + Atendimento Individual.

DESTINATÁRIOS

Alunos do Técnico que pretendam evitar a prescrição.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SESSÃO I

- **Apresentação**
 - Promover o conhecimento entre participantes
- **Prescrição**
- **Gestão do tempo**
 - Atividade prática: Definir objetivos para o semestre
- **Matriz das prioridades**
- **Procrastinação**
- **Como melhorar o meu rendimento?**
 - Falsas crenças sobre estudar no Técnico
 - Metacognição
 - Abordagens ao estudo
 - Estratégias
 - Motivação
 - Bons e maus resultados: Características

SESSÃO II

- **Atendimento Individual**