

PARA PRESCREVER A PRESCRIÇÃO

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

6 Horas divididas em 2 sessões de 3 Horas + Atendimento Individual.

DESTINATÁRIOS

Alunos do IST que pretendam evitar a prescrição.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SESSÃO I

- **Apresentação**
 - Promover o conhecimento entre participantes
 - Atividade Prática: Apresentação
- **Trabalho por Objectivos**
 - Atividade Prática: Objectivos SMART
- **Priorizar Tarefas**
 - Atividade Prática: Matriz das Prioridades
- **Organização das Minhas Tarefas**
 - Atividade Prática: Construção de um Horário

SESSÃO II

- **Mitos sobre o Estudo**
 - Falsas Crenças sobre Estudar no IST: Debate
- **Como Melhorar o meu Rendimento?**
 - Metacognição
 - Abordagens ao Estudo
 - Estratégias
 - Motivação
 - Bons e Maus Resultados: Características

SESSÃO III

- **Gerir e Otimizar o Estudo**
 - Técnicas e Práticas Individuais
 - Agendamento de Atendimentos Individuais

SESSÃO IV

- **Atendimento Individual**

