

## Programa Gestão Emocional para Doutorandos/as 'Os últimos Km de uma maratona'

A decisão de realizar um Doutoramento implica um investimento não só científico, mas também temporal e emocional e há cada vez mais pessoas que optam pela sua realização.

Diversos estudos demonstram o impacto que o caminho académico tem na saúde física e mental dos estudantes como é o caso de um recente artigo publicado na revista científica Nature Biotechnology.

Os Serviços de Psicologia, Inclusão e Igualdade (PsII+) da NOVA FCSH promovem, em cada semestre, sessões online/presencial (conforme as circunstâncias) de apoio a estudantes que estão a frequentar as componentes não letivas de Doutoramento e que querem desenvolver competências de gestão emocional durante este processo. A participação é gratuita e facultativa.

“PhD – Os últimos kms de uma maratona”, dividido em dez sessões realizadas quinzenalmente e decorre todos os semestres, com grupos 6 a 8 estudantes. As inscrições são lançadas no início de cada semestre. Também poderão ser organizados grupos por proposta de estudantes junto dos Serviços de Psicologia, Inclusão e Igualdade (PsII+).

Sessão	Tema
1	<b>Estou aqui, e agora?</b> Expectativas face ao programa;
2	<b>Quem sou e como sou?</b> Construção e definição de um road map;
3	<b>Posto de abastecimento 1:</b> o evitamento do desconforto;
4	<b>Posto de abastecimento 2:</b> dificuldades na tomada de decisão e no comprometimento;
5	<b>Posto de abastecimento 3:</b> como é que me organizo? Gestão de tempo.
6	<b>Posto de abastecimento 4:</b> ansiedade e elevado stress;
7	<b>Posto de abastecimento 5:</b> a avaliação externa e os problemas de controle;
8	<b>Posto de abastecimento 6:</b> a relação com o orientador e outras fontes de eventual suporte;
9	<b>Posto de abastecimento 7:</b> Processo de escrita e revisão sobre hierarquização de prioridades, tomada de decisão e responsabilização pela mobilização de recursos;
10	<b>Avaliação das lesões:</b> o que necessita ser equacionado