

Programa Gestão Emocional para Mestrandos/as (componente não letiva)

O número de pessoas que decidem prosseguir o seu percurso académico, com a realização de um mestrado, tem vindo a aumentar progressivamente nos últimos anos. Esta decisão implica um investimento não só científico, mas também temporal e emocional e há cada vez mais alunos 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.

Como forma de resposta a esta problemática, os Serviços de Psicologia, Inclusão e Igualdade – PsII+ da NOVA FCSH dinamizam sessões destinadas a estudantes que frequentem a componente não letiva do 2º Ciclo e que queiram desenvolver competências de gestão emocional durante este processo.

O programa é constituído por 8 sessões, realizadas quinzenalmente e decorre todos os semestres, com grupos 6 a 8 alunos/as. As inscrições são lançadas no início de cada semestre. Também poderão ser organizados grupos por proposta de alunos/as junto dos Serviços de Psicologia, Inclusão e Igualdade (PsII+).

Sessão	Tema
1	Tenho que escrever... e agora? Espectativas face ao programa
2	Onde é que eu pretendo chegar? Objetivos e gestão do desconforto
3	Como é que eu me organizo: gestão de tempo
4	Como lidar com a ansiedade e stress
5	O papel e o ciclo da motivação
6	Processo de escrita
7	Relação com os outros e processos de autocontrolo
8	O que precisa ser revisto, revisitado