

FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA ESTUDANTES

2020-2021

OFERTA FORMATIVA

| Métodos de Estudo: organização, planeamento e estratégias

Resumo: Gestão do tempo; controlo de distratores internos e externos; estratégias de otimização dos períodos de estudo.

Destinatários: Estudantes de 1.º ciclo da Universidade de Lisboa

Duração: 3 horas | 1 sessão

Calendarização: 6 de abril | 15h00 - 18h00

Modalidade de Formação: *online*

Formador: [Alexandra Barros – Faculdade de Psicologia da ULisboa](#)

| Planeamento do trabalho e organização pessoal: Gestão do tempo e autorregulação da ansiedade às avaliações

Resumo: Mitos, variáveis pessoais e comportamentos associados aos problemas de gestão de tempo; estratégias de planeamento e organização pessoal na gestão do tempo. Ansiedade às avaliações - fatores explicativos, recursos e estratégias de regulação da ansiedade às avaliações.

Destinatários: Estudantes de 2.º ciclo da Universidade de Lisboa

Duração: 3 horas | 1 sessão

Calendarização: 6 de abril | 10h00 - 13h00

Modalidade de Formação: *online*

Formador: [Alexandra Marques Pinto – Faculdade de Psicologia da ULisboa](#)

| Métodos de trabalho: planeamento estratégico, execução e autorreflexão no processo de escrita

Resumo: Refletir sobre o tema e o problema a investigar, bem como as questões de investigação, e que contributos trazem para a ciência. Identificar as variáveis em estudo, como vão ser recolhidos, organizados e analisados os dados. Perceber que competências e recursos são necessários para desenvolver este processo. Refletir sobre formas de interpretar os resultados e quais as implicações práticas. Planear, monitorizar e auto-refletir sobre o processo de escrita.

Destinatários: Estudantes de 3.º ciclo da Universidade de Lisboa

Duração: 3 horas | 1 sessão

Calendarização: 9 de abril | 10h00 - 13h00

Modalidade de Formação: *online*

Formador: [Paula Costa Ferreira – Faculdade de Psicologia da ULisboa](#)

| **Workshop Apreciar a Arte ... Apreciar a vida - Estratégias Psicológicas para Aumentar uma Experiência Positiva**

Resumo: O *workshop* tem por objetivo desenvolver nos participantes a competência de aumentar as suas experiências positivas de apreciação da arte, assim como da vida em geral, de modo a que possam ampliar o seu bem-estar, contribuindo para a sua adaptação e sucesso académico na Universidade.

Destinatários: Estudantes de qualquer ciclo de estudos da Universidade de Lisboa

Duração: 4 horas | 2 sessões de 2 horas

Calendarização: 17 e 18 de maio | 17h00 - 19h00

Modalidade de Formação: *online*

Formador: [António Duarte – Faculdade de Psicologia da ULisboa](#)

| **Software de apoio à investigação**

Resumo: A investigação inerente ao Doutoramento envolve vários processos e momentos que podem beneficiar do uso de *software* de apoio à investigação. Esta ação centra-se no uso de *software* para gestão de referências bibliográficas e processo de revisão de literatura, assim como para tratamento e análise de dados qualitativos.

Estrutura da Formação:

- | Desenvolver competências de utilização de *software* de gestão de referências;
- | Desenvolver competências de utilização do *software* NVivo, tais como apoio à revisão de literatura e à transcrição de áudios e vídeos;
- | Desenvolver competências de análise, interpretação e apresentação de dados qualitativos com recurso ao *software* NVivo.

Destinatários: Estudantes 3.º ciclo da Universidade de Lisboa

Duração: 8 horas | 4 sessões de 2 horas

Calendarização: 12, 15, 19 e 22 de abril | 17h30 - 19h30

Modalidade de Formação: *online*

Formador: [Joana Mata-Pereira – Instituto de Educação da ULisboa](#)

NOTA:

Valor de cada formação: 10€

N.º Mínimo de participantes por formação: 5

N.º Máximo de participantes por formação: 30

Candidaturas de 23 a 30 de março: Portal Académico [FenixEdu Reitoria](#)