

GESTÃO DE TEMPO

PONTOS A ABORDAR:

- Identificação e gestão dos distratores
- Identificação e estabelecimento de prioridades
- Estratégias para gerir os tempos de estudo
- Necessidade de tempos de descanso e de lazer
- Impacto das características individuais na gestão de tempo

OBJETIVO GERAL

Transmitir as principais dimensões que influenciam a gestão do tempo no contexto académico - e -
Desenvolver estratégias que permitam uma gestão adequada

METODOLOGIA

Expositiva e prática, incluindo momentos dinâmicos com os alunos.

Duração total de 2 horas.

ORADORES

Marta Esteves
Samuel Silva