

PROCRASTINAÇÃO E EVITAMENTO

PONTOS A ABORDAR:

- Definir o fenómeno da procrastinação e distingui-lo da preguiça
- Identificação das causas e consequências da procrastinação
- O papel do evitamento e procrastinação como estratégias de regulação emocional a curto-prazo
- Identificação de estratégias adequadas para combater a procrastinação e gerir o desconforto

OBJETIVO GERAL

Compreender a complexidade e a origem dos comportamentos de procrastinação e evitamento

- e -

Desenvolver estratégias que permitam a sua gestão

METODOLOGIA

Expositiva e prática, incluindo momentos dinâmicos com os alunos.

Duração total de 2 horas.

ORADORES

Marta Esteves
Samuel Silva