

Art of living in the PhD
GESTÃO DAS EMOÇÕES & SÍNDROME DO IMPOSTOR

7 horas | 20 vagas (mínimo 10 participantes)

8 de abril | 9h30:13h00 – 14h00:17h30

Campus de Gualtar, Braga

Enquadramento

Algumas pessoas dizem que um doutoramento é uma maratona, não é um sprint, exige autorregulação. Muitas vezes os estudantes de doutoramento vão do entusiasmo de um novo começo ao questionamento de si próprios (Será que devia estar aqui?), passando por algum isolamento e frustração. E com frequência são “atacados” pela ansiedade causada pela necessidade de escrever uma tese e a urgência em terminar quando os prazos apertam. Passar por estes desafios emocionais pode dificultar a resolução de problemas.

Programa

- Montanha russa de emoções
- Lidar com emoções difíceis
- Síndrome do impostor e síndrome do fantástico
- Burnout.

Formadora: Ana Salgado

. Licenciada e doutorada em Psicologia da Educação pela Universidade do Minho, exerce funções atualmente como docente na área de Ciências Sociais e Humanas na Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto e na Faculdade de Ciências da Universidade do Porto na área das competências transversais e comunicação de ciência com 1º, 2º e 3º ciclos.

. Coordena o projeto de formação pedagógica na Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto.

. Trabalhou como docente na Universidade Católica Portuguesa, na Escola Superior de Educação Paula Frassinetti, na Universidade de S. José em Macau.

. Investiga nas áreas das competências de comunicação, práticas pedagógicas e autorregulação da aprendizagem em vários projetos.

. Está credenciada como formadora de professores (pelo C.C.P.F.C.) e como formadora de formadores (pelo I.E.F.P.).