

Art of living in the PhD

TIME MANAGEMENT & PROCRASTINATION

7 hours | 20 places (minimum 10 participants)

May 20 | 14h00:17h30 & **may 24** | 9h30:13h00

Online (2 sessions)

Outline / Enquadramento

The end of the week is near and time just seems to run out. You are hardwired on the computer to finish that abstract till 5 p.m. Should I have worked all night through? Now I'll have to make up for it and work the weekend!

Aproxima-se o final da semana e não fizeste tudo o que querias. Estás agarrad@ ao computador com afinco de forma a terminar aquele rascunho do artigo antes das 17h para enviar para o teu orientador. Será que devia ter feito uma noitada? Agora vou ter de compensar e trabalhar no fim de semana!

Programme / Programa

- Recognizing the problems / *Reconhecer o(s) problema(s)*
- Mapping strategies / *Mapear estratégias*
- The path to “healing” / *Os passos para a “cura”*
- Keeping up the investment / *Continuar a investir*

Trainer: 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.).