

#YouAreNotAlone

MAD MOVING

Oficina Terapêutica

Inscribe-te!

12 de abril às 14h00

Público-alvo: Estudantes do ensino superior da Universidade dos Açores

Local: Gabinete de saúde e bem-estar da Universidade dos Açores

A tua participação é livre, voluntária e gratuita

Sujeito a um limite máximo de 12 inscrições

Podes inscrever-te a partir do QR Code



SCAN ME

Oficina Terapêutica

O que é?

É uma oficina terapêutica de intervenção breve, que ocorre num ambiente intimista, dentro da tua universidade. Estás prestes a concluir ou estás perdido no curso e não sabes o que fazer a seguir? Sentes-te perdido, com vontade de mudar, mas não sabes como?

Então este programa pode ser mesmo para ti!

Para quem?

Alunos/as que frequentam a Universidade dos Açores no período letivo 2023/24.

Para que serve?

Aumentar a prontidão para lidar com tarefas de desenvolvimento, transições e adaptações académicas e profissionais.

Onde?

Gabinete de Saúde e Bem-estar da Universidade dos Açores.
Evento sujeito a um limite máximo de 12 inscrições.

Início?

Dia 12 de abril, sexta-feira, às 14h00.

Fim?

Dia 03 de maio, sexta-feira, às 14h00.

Como posso participar?

A tua participação é livre, voluntária e gratuita.

Inscribe-te aqui:

<https://forms.gle/HXzwrHbwVyYj2Gz5A>

Lembra-te,

#YouAreNotAlone

Being (A) Part!



Oficina Terapêutica

Breve contextualização teórica

Com a estrutura do mercado de trabalho a tornar-se cada vez mais complexa e incerta, a construção de qualquer percurso profissional está a tornar-se numa tarefa individual e exigente, com um grande foco na capacidade de adaptação a um mundo em constante mudança. Para Mark Savickas (2013), a adaptabilidade de carreira é a capacidade de mudar para se adaptar a novas circunstâncias, envolvendo atitudes de planeamento, exploração de si e do ambiente e a competência para tomar (boas) decisões a partir das informações existentes. Segundo Savickas (2013), o desenvolvimento adequado da adaptabilidade de carreira assenta sobre quatro atitudes a trabalhar: a **Preocupação** (capacidade de estabelecer metas, planos e objetivos para o futuro), a **Curiosidade** (atitude exploratória em relação a si mesmo e ao mercado de trabalho), a **Perceção de Controlo** (ver-se como agente responsável pela construção da sua própria carreira) e a **Confiança/Autoeficácia** (crença e mobilização das capacidades para lidar com adversidades e atingir objetivos). O desenvolvimento profissional e a consequente empregabilidade e satisfação no trabalho podem passar por desenvolver estas atitudes.

Como o fazer? Vem descobrir connosco!

Objetivo

Geral

Aumentar a prontidão para lidar com tarefas de desenvolvimento e transições.

Específico

Treinar estratégias de suporte pessoal, cognitivo e socioemocional, em contexto grupal, para diminuição da preocupação e aumento da perceção de controlo, curiosidade e confiança.

Caraterização geral

Nível de intervenção: Primário, psicoeducação e sensibilização

Público-alvo: Estudantes que frequentam o ensino superior

Técnica de intervenção: Mediações criativas terapêuticas e pedagógicas de grupo

Número de elementos: 8 (mínimo) a 12 estudantes (máximo)

Local: Gabinete de saúde e bem-estar da Universidade dos Açores

Data de início: 12 de abril 2024

Data de fim: 03 de maio 2024

Total de sessões: 04 semiestruturadas e semiabertas

Duração: 90 minutos

Oficina Terapêutica

Cronograma

N.º de Sessão	Data Dia	Mês	Dimensões de intervenção	Local e horário
1ª	12	abril	Preocupação	Gabinete de saúde e bem-estar 14h00-15h00
2ª	19		Curiosidade	
3ª	26		Perceção de controlo	
4ª	03	maio	Confiança/autoeficácia	

Inscribe-te aqui:

<https://forms.gle/HXzwrHbwVYj2Gz5A>

Dúvidas no ar?

Contacta e envia-nos as tuas questões para: carina.p.barbosa@uac.pt e rt@niite.pt

Mós ajudamos-te!

Lembra-te,

#YouAreNotAlone

Being (A) Part!