



PhD WELLNESS



A Equipa de
Psicologia Clínica dos
Serviços de Saúde da UC
vai dinamizar um Grupo,
em formato *online*, para
melhorar os níveis de
bem-estar psicológico
dos Estudantes de
Doutoramento.

TEMAS A TRABALHAR:

- Stress e inteligência emocional
- Gestão da incerteza e perfeccionismo
- Procrastinação
- Comunicação com os Orientadores

Quintas-feiras

9, 23, 30 de junho e 7, 14, 21 de julho

Horário: 14:00h às 15:30h

Local: Online

Inscrições:

<https://shorturl.gg/tlhnMm0>

