

DESENHO SHANIA

30 de Outubro, 2020 | 9H30 | ISCTE

ENTENDER A PROCRASTINAÇÃO

I Encontro Científico do CPPO

PROGRAMA

09:00 – 09:30

RECEÇÃO

Localização: Átrio Auditório Ferreira de Almeida

09:30 – 10:00

SESSÃO DE ABERTURA

Professora Maria Ferreiro - Diretora da ECSH ISCTE
Professora Isabel Correia - Diretora do MPSO ISCTE
Presidente do CPPO

10:00 – 10:45

PALESTRA: "AMANHÃ SEM FALTA: OS EFEITOS ECONÓMICOS DA PROCRASTINAÇÃO"

Oradora - Professora Maria Aparecida de Rodrigues Machado

10:45 – 11:15

COFFEE BREAK

Localização: Átrio Auditório Ferreira de Almeida

11:15 – 12:00

PALESTRA: "PERSONALIDADE E PROCRASTINAÇÃO"

Orador: Dr. Joel Pedro Oliveira de Conceição

12:00 – 13:00

MESA REDONDA: "COMO ACABAR O HÁBITO DE ADIAR?"

Dra. Ana Sousa e Dr. Luís Gonçalves - Psicólogos na Psinove

13:00 – 15:00

ALMOÇO

15:00 – 15:45

PALESTRA: "MEDIAÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE GESTÃO DE TEMPO NA RELAÇÃO DA AUTOEFICÁCIA COM O DESEMPENHO E COM A SATISFAÇÃO NO TRABALHO"

Orador: Dr. Hugo Carlos Alves Andrade

15:45 – 16:00

COFFEE BREAK

Localização: Átrio Auditório Ferreira de Almeida

16:00 – 17:30

OFICINA I E OFICINA II

17:30 – 18:00

SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Presidente CPPO, Coordenadora da Equipa Organizadora e
Dra. Raquel Raimundo - Presidente da Delegação Regional do Sul da OPP

LINK DO WEBSITE

OFICINA I



OFICINA DE GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE PARA TRABALHADORES



Nesta oficina terá a oportunidade de praticar exercícios e aprender técnicas para identificar o que o faz procrastinar e ainda como melhorar o foco no seu trabalho.

FORMADORA: CARLA MILHANO

LOCALIZAÇÃO: SALA B2.01 - EDIFÍCIO II, PISO 2, ISCTE

VAGAS: 50

OFICINA II



OFICINA DE GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE PARA ESTUDANTES



Nesta oficina terá a oportunidade de aprender a gerir a autonomia no dia-a-dia, os horários flexíveis para cumprir prazos e resistir às tentações tecnológicas.

FORMADOR: STORM TRAINING AND COACHING

LOCALIZAÇÃO: SALA B2.02 - EDIFÍCIO II, PISO 2, ISCTE

VAGAS: 50