

Formação breve – “Aprender a estudar no Ensino Superior” - 6ª Edição.

Fundamentação: A transição para o ensino superior comporta desafios importantes no que concerne à relação que o estudante estabelece quer com um novo contexto escolar e os seus atores, quer com o próprio saber. É neste sentido que o GAPE-ESEL, no cumprimento da sua missão de promover o sucesso académico, o desenvolvimento pessoal, a saúde e o bem-estar psicossocial dos seus estudantes, desenvolve a 6ª edição desta formação de curta duração, este ano adaptada por força da pandemia por Sars-CoV-2.

Objetivo: Desenvolvimento de competências de estudo no Ensino Superior.

Destinatários: Estudantes do CLE da ESEL.

Formadores: Miguel Serra e Helga Pedro (docentes da ESEL)

Datas/horas: Dias 23, 24 e 25 de março, (Das 21h às 22h30).

Local: On line, via link Zoom. (enviado aos estudantes através de e-mail).

Metodologia – Momentos de exposição e discussão sobre aspetos teóricos. Realização de exercícios práticos. Partilha de experiências e metodologias de estudo entre os estudantes.

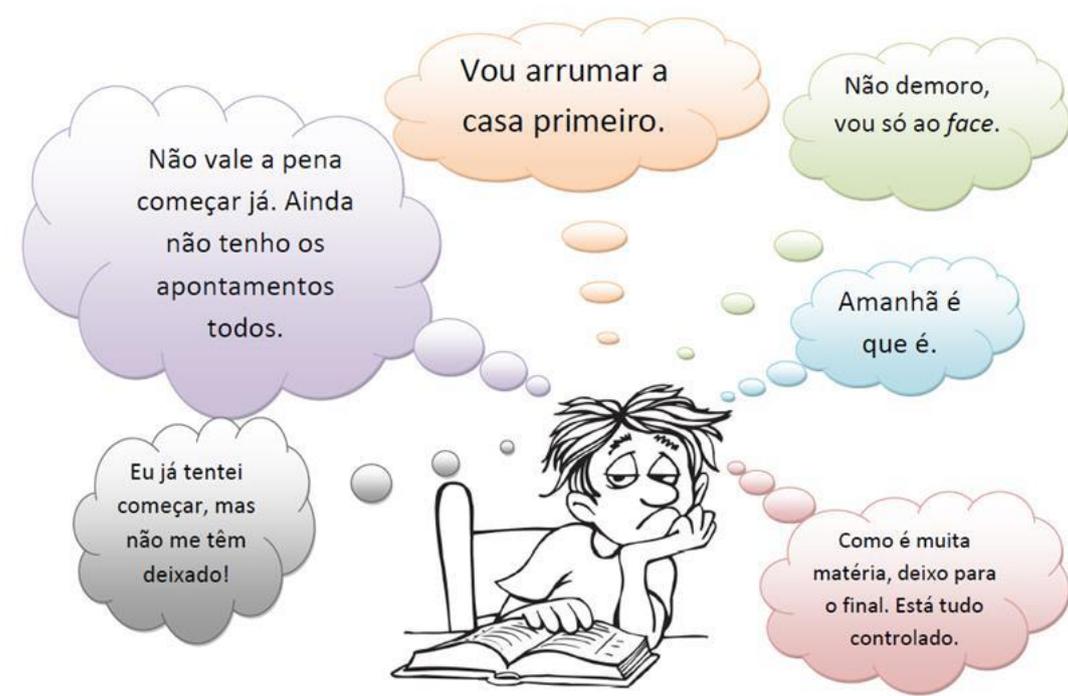
Recursos: Documentos impressos (livros e publicações periódicas) e documentos eletrónicos (eg. sites) dedicados à temática; experiência pedagógica dos docentes envolvidos, nomeadamente em apoio pedagógico no GAPE.

Planeamento de conteúdos/atividades

Data	Temas
23 mar (3ªf) 21h-22h30	Dificuldades/ facilidades já experienciadas no estudo. Análise e descodificação de terminologia científica. Estratégias e técnicas de organização e gestão do tempo-espaço. Estratégias para a realização e apresentação pública de trabalhos. Como fazer um (bom) powerpoint.
24 mar (4ªf) 21h-22h30	Técnicas de sucesso na organização e gestão do estudo. Como tomar notas. Como ler mais, melhor e mais depressa. Estabelecimento de objetivos de estudo. Como combater a Procrastinação?
25 mar (5ªf) 21h-22h30	Fatores ansiogénicos e estratégias de gestão da ansiedade em contexto académico.

Alguma bibliografia de suporte à estruturação da formação

- Carrilho, F. (2005) *Métodos e Técnicas de Estudo*. Presença. Barcarena.
- Cottrell, S. (2008) *The Study Skills Handbook*. Palgrave Macmillan Publishers. Hampshire, England.
- Cottrell, S. (2010) *Skills for Success: Personal Development and Employability*. Palgrave macmillan Publishers. Hampshire, England.
- Ferrari, R.; Canci, A. (2005) Investigação psicopedagógica das dificuldades de aprendizagem no ensino superior. In: *Revista de ciências humanas*. 6 (7).
- Hirsch, G. (2001) *Helping college students succeed*. Brunner- Routledge. Philadelphia.
- Jensen (2008) *Brain-Based Learning: The New Paradigm of Teaching*. Sage: London.
- Race, P. (1992) *How to study*. Blackwell. Malden, MA, USA.



09 março 2020

Profs Miguel Serra e Helga Pedro

(pela equipa do GAPE ESEL)