

FUC 1.º ano!

Fórmula para ultrapassar
as complexidades do 1.º ano



Ciclo de workshops

Sobrevivo à Universidade? - Integração académica

Faço-me ouvir! - Assertividade

Tenho tempo para tudo? - Procrastinação e perfeccionismo

Acordado e atento? - Sono e concentração

Ansiedade sim, mas pouca! - Exames e apresentações orais

4 novembro a 16 dezembro

quartas-feiras

16.00 – 17.30



**Online e gratuito.
Inscreve-te!**