

# RISCOS & DESAFIOS

## Programa de Desenvolvimento de Competências de Vida

Autoria e Coordenação: Carla Carmezim Rocha

### Descrição

O RISCOS & DESAFIOS é um programa de desenvolvimento de competências de vida que se dirige a tod@s @s estudantes a frequentar o primeiro ano do Ensino Superior. Pretende promover a saúde, a adaptação académica e o crescimento psicossocial d@ estudante através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

### Objetivos gerais

- 1) Facilitar a adaptação e o sucesso d@ estudante no contexto do ensino superior;
- 2) Promover a construção de uma rede social de apoio entre estudantes;
- 3) Promover comportamentos de proteção e prevenir comportamentos de risco para a saúde;
- 4) Desenvolver competências pessoais e interpessoais;
- 5) Promover a adoção de estilos de vida saudáveis;
- 6) Diminuir as taxas de abandono no primeiro ano de frequência no ensino superior.

### Sessões

Desenvolve-se em contexto de grupo através de metodologias ativas e participativas, a realizar num conjunto de 8 sessões semanais, 1 por semana e com duração de 2 horas. Com início a 23 de Outubro de 2024, num local a definir na UTAD.

### Temas abordados

- 1) O Processo de Adaptação d@ Estudante no Ensino Superior.

Saúde, bem-estar e competências

- 2) A Competência Interpessoal
- 3) Estados Emocionais
- 4) Autonomia e Interdependência
- 5) Identidade e Autoestima
- 6) Otimização do Tempo
- 7) Integridade e Relações Interpessoais positivas
- 8) Resumo e Reflexões finais

Inscrições através do link: <https://forms.office.com/e/7Prpm5BBZM>

Mais informações: prsbe@utad.pt

