

PENSA OS DESAFIOS SUPERA OS RISCOS

PARTICIPA!

Para te inscreveres:

<https://academicos.ipcb.pt>

Para mais informações:

ipcb.pt/sas/programa-riscos-desafios

Contactos:

sas@ipcb.pt

recomecarnainclusao2021@gmail.com

priafirmate@gmail.com

cri.cbranco@arscentro.min-saude.pt



Programa de Desenvolvimento de

Competências de Vida

Responsável pelo Programa

Carla Adriana Rocha



o **RISCOS & DESAFIOS** é um programa co curricular de desenvolvimento de competências de vida que se dirige a **todos os estudantes a frequentar o 1º ano** do Ensino Superior.

Pretende promover a saúde, a adaptação académica e o crescimento psicossocial do jovem universitário através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais .

Objetivos gerais:

1. Promover comportamentos de proteção e prevenir comportamentos de risco para a saúde;
2. Promover a construção de uma rede social de apoio entre estudantes universitários;
3. Facilitar a adaptação e o sucesso do estudante no contexto universitário;
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 universitária.

Desenvolve-se em **contexto de grupo** através de **metodologias ativas e participativas**, num conjunto de **8 sessões semanais de 2 horas**:

1. O impacto da Universidade no Estudante.
Saúde, bem-estar e competências.
2. A competência interpessoal.
3. Estados emocionais.
4. Autonomia e Interdependência.
5. Identidade e Autoestima.
6. Otimização do tempo: gestão dos estilos de vida.
7. Integridade e relações interpessoais positivas.
8. Resumo e reflexões finais.

Se participares receberás um **certificado** emitido pelo CRI de Castelo Branco e pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco.