

GABINETE | POLITÉCNICO DO ESTUDANTE DO PORTO



Instituto Politécnico do Porto - Serviços da Presidência - Rua Dr. Roberto Frias, 712 | 4200-465 Porto
+ INFO 225 571 016 | ges@sc.ipp.pt | www.ipp.pt

ESPAÇO EMPREGO

Employability and Career Development

Apoio na exploração e construção de projetos profissionais e em questões relacionadas com a procura de emprego.

Atividades e serviços:

- Portal de Emprego do IPP (<http://emprego.ipp.pt>)
- Bolsas de Colaboração e Cooperação Educativa
- Atendimento de Orientação Vocacional e Profissional
- Coaching Psicológico & Desenvolvimento de Carreira
- Apoio em processos de candidatura e seleção
- Career Express Sessions
- Workshops Competências de Empregabilidade
- Comunicações em Conferências, Seminários e Feiras de Emprego/Empreendedorismo

ESPAÇO CONSULTA PSICOLÓGICA

Counselling and Psychological Support

Um espaço confidencial de intervenção individual, baseado numa relação empática e de apoio, que possibilita ao estudante desenvolver respostas e estratégias adaptativas na resolução das suas dificuldades emocionais; e que interferem com o sucesso e bem-estar pessoal e académico.

- Protocolo Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João

ESPAÇO FORMAÇÃO

Soft Skills Training Courses

Um programa de workshops em competências transversais e diferenciadoras, como complemento da formação académica, e que podem contribuir para:

- uma melhor adaptação e sucesso pessoal, académico e profissional
- a capacitação para a cidadania e responsabilidade social



- 1 PERFECCIONISMO
- 2 CRIATIVIDADE E PENSAMENTO ALTERNATIVO
- 3 COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL
- 4 ORATÓRIA: APRESENTAÇÕES EM PÚBLICO
- 5 LIDERANÇA E TRABALHO EM EQUIPA
- 6 NEGOCIAÇÃO E GESTÃO DE CONFLITOS
- 7 COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS
- 8 GESTÃO POSITIVA DO STRESS
- 8 EXPERIÊNCIAS DE VIDA E RESILÊNCIA
- 10 MÉTODOS DE ESTUDO
- 11 PESQUISA E PRODUÇÃO ESCRITA
- 12 PROCRASTINAÇÃO
- 13 GESTÃO DE TEMPO
- 14 EMPREENDEDORISMO PESSOAL
- 15 EMPREGABILIDADE E EMPOWERMENT
- 16 INSPIRAÇÃO E MOTIVAÇÃO PARA A ALTA PERFORMANCE

ESPAÇO INTEGRA

Disability Support

Apoio a estudantes com deficiência e/ou com necessidades educativas especiais, na procura de assegurar a igualdade de oportunidades e plena integração dos estudantes na vida académica.

Recursos e serviços:

- Informações e encaminhamento
- Avaliação de necessidades e acompanhamento individual e especializado
- Sensibilização e divulgação de informação à comunidade do IPP

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

Healthy lifestyles and Wellbeing events

Iniciativas especialmente pensadas para relaxar e adquirir estilos de vida mais saudáveis.

Atividades e serviços:

- Grupos de Relaxamento
- Ações de sensibilização e promoção da saúde
- Projetos de Investigação

ESPAÇO VOLUNTARIADO

Volunteer Opportunities

Portefólio de projetos de voluntariado que incentivam a participação ativa e reflexiva em atividades de interesse formativo, social e comunitário.

Programas:

- Estudantes Mediadores
- Liderança e Empreendedorismo Social
- Intervenção Comunitária