



P.PORTO

**GABINETE
DE INTEGRAÇÃO
ACADÉMICA
E PROFISSIONAL**

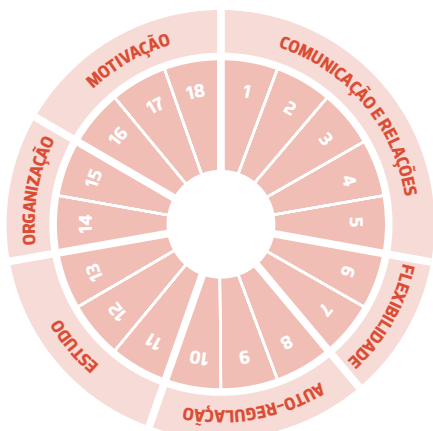
P.PORTO - Serviços da Presidência - Rua Dr. Roberto Frias, 712 | 4200-465 Porto
+ INFO T +351 225 571 016 **E** giap@sc.ipp.pt **W** www.ipp.pt
2ª. a 6ª. feira 9h30 às 12h30 | 14h00 às 17h00 | 2ª. feira 17h00 às 19h00 sob marcação

INTEGRAÇÃO ACADÉMICA, SAÚDE E BEM-ESTAR

Counselling e Consulta Psicológica
counselling and psychological support
 Grupos de Relaxamento e de Gestão de Stress
relaxation and stress reduction group
 Embaixadores P.PORTO @ Saúde Mental 2020
mental health ambassadors programme
 Necessidades Educativas Especiais
disability inclusion and special education needs

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

Formação em Competências Transversais
soft skills training courses
 Programa de Voluntariado
volunteer programme
 P.PORTO @ CaseCOMPETITION
undergraduate case competition



1 Comunicação e Desenvolvimento Pessoal **2** Comunicação e Trabalho em Equipa **3** Liderança e Desenvolvimento de Equipas **4** Oratória: Apresentações em Público **5** Negociação e Gestão de Conflitos **6** Perfeccionismo **7** Criatividade e Pensamento Alternativo **8** Competências Emocionais **9** Regulação do Stress e da Ansiedade **10** Regulação de Estados de Humor Negativo **11** Métodos de Estudo **12** Revisão e Preparação para os Exames **13** Pesquisa e Produção Escrita **14** Procrastinação **15** Organização Pessoal e Gestão do Tempo **16** Inspiração e Motivação para a Alta Performance **17** Empreendedorismo Pessoal e Profissional **18** Empregabilidade e Desenvolvimento de Carreira

EMPREGABILIDADE E GESTÃO DE CARREIRA

Portal de Emprego (<http://emprego.ipp.pt>)
career portal
 Orientação Vocacional e Profissional
vocational guidance and career counselling
 Coaching Psicológico e Desenvolvimento de Carreira
career and executive coaching
 Apoio em Processos de Candidatura e Seleção
job application appointments/workshops
 Mentores P.PORTO @ Empregabilidade
 e Gestão de Carreira
career mentoring programme
 Bolsas de Colaboração e Cooperação Educativa
on-campus internship programme
 P.PORTO @ CompanyDATING
company dating
 P.PORTO @ NetworkingDAY para a Empregabilidade
career networking day

CONHECIMENTOS

Formação académica
 Formação profissional
 Formação especializada
 Formação complementar
 Eventos científicos

EXPERIÊNCIAS

Estágios curriculares
 Estágios extracurriculares
 Experiências profissionais
 Experiências internacionais
 Participação cívica

02

IDENTIFICAÇÃO
E CONTACTOS

03

01
OBJETIVO
PROFISSIONAL

04

05

REALIZAÇÕES

Académicas
 • Produção científica
 • Prémios e distinções
Profissionais
 • Ações propostas com acréscimos de eficácia, eficiência ou qualidade
 • Programas de inovação organizacional

COMPETÊNCIAS

Competências técnicas
 Competências informáticas
 Competências digitais
 Competências linguísticas
 Perfil pessoal