



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

Formação em Competências de Estudo

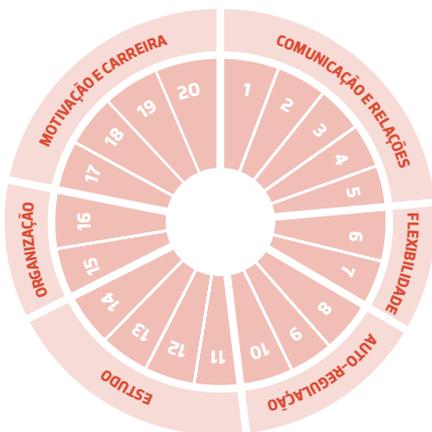
study skills programme

Programa de Voluntariado

volunteer programme

P.PORTO Case Competition

case competition



1 Comunicação e Desenvolvimento Pessoal **2** Competências de Relação Interpessoal e de 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** Estratégias Pessoais de Estudo **12** Leitura Crítica e Elaboração de Notas **13** Revisão e Preparação para os Exames **14** Escrita Científica **15** Procrastinação **16** Organização Pessoal e Gestão do Tempo **17** Inspiração e Motivação para a Alta Performance **18** Empreendedorismo Pessoal e Profissional **19** Plano Pessoal de Desenvolvimento de Carreira **20** Competências Psicológicas do Empreendedor

EMPREGABILIDADE E GESTÃO DE CARREIRA

Portal de Emprego (<https://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

Programa de Mentoring @ Gestão de Carreira

career mentoring programme

Estágios de Colaboração e Cooperação Educativa

on-campus internship programme

Company Dating

company dating

Networking Day para a Empregabilidade

career networking day

Masterclass Series

careers masterclass series

CONHECIMENTOS

Formação académica
Formação profissional
Formação especializada
Formação complementar
Eventos científicos

EXPERIÊNCIAS

Estágios curriculares
Estágios extracurriculares
Experiências profissionais
Experiências internacionais
Participação cívica



COMPETÊNCIAS

Competências técnicas
Competências informáticas
Competências digitais
Competências linguísticas
Perfil pessoal

REALIZAÇÕES

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