

Nesse mundo cheio de cobranças e tarefas, você às vezes sente que seu dia não tem 24 horas?

Grupo

# Gestão do Tempo



## O que oferece?

- Espaço de discussão e troca;
- Conhecimento de estratégias para lidar com o seu tempo;
- Espaço para reflexão sobre você, sua rotina, e sobre como tem buscado alcançar seus sonhos;
- 6 encontros semanais, continuados, com duração de aproximadamente 1 hora e meia cada;
- O sigilo e o respeito configuram-se como características fundamentais do grupo e todos devem contribuir para a sua preservação.



## Quem pode participar?

- Estudantes de graduação da UFF com matrícula ativa.

## Como se inscrever?

- Preencher e enviar o formulário encontrado no link <https://forms.gle/kxhc7DCJyp75kv8ZA>
- Após a inscrição, aguardar o contato da DASE com orientações sobre a sua participação.

*Vagas limitadas*

## O que oferece?

- Espaço de discussão e troca;
- Conhecimento de estratégias para lidar com o seu tempo;
- Espaço para reflexão sobre você, sua rotina, e sobre como tem buscado alcançar seus sonhos;
- 6 encontros semanais, continuados, com duração de aproximadamente 1 hora e meia cada;
- O sigilo e o respeito configuram-se como características fundamentais do grupo e todos devem contribuir para a sua preservação.



## Quem pode participar?

- Estudantes de graduação da UFF com matrícula ativa.

## Como se inscrever?

- Preencher e enviar o formulário encontrado no link <https://forms.gle/kxhc7DCJyp75kv8ZA>
- Após a inscrição, aguardar o contato da DASE com orientações sobre a sua participação.

*Vagas limitadas*