

SAPE — Serviço de Apoio ao Estudante

Ao longo do teu percurso no ensino superior, vais viver muitas transformações, experiências, desafios, dificuldades e oportunidades, tanto a nível pessoal, como académico, familiar, social e profissional. Vais sentir que esta etapa pode ser tão desafiante quanto enriquecedora.

Enquanto estudante do Politécnico de Leiria, podes contar com a disponibilidade do Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) para te apoiar e acompanhar nesta etapa, nas seguintes valências:

Apoio Psicológico e Orientação Vocacional

Lidar com situações de crise e de rutura

Desenvolver formas de lidar com o *stress*

Apoiar as opções e decisões vocacionais

Apoiar estudantes com Necessidades Educativas Especiais.

Apoio Psicopedagógico

Programas de Promoção de Competências (presencial e online):

- Gestão do Tempo e do Estudo

- Laboratório de CV's

- Técnicas de Procura de Emprego, etc.

MOOC's disponíveis em <https://up2u.ipleiria.pt/>

Orientação e Acompanhamento Pessoal e Social

Facilitar a integração e adaptação dos novos estudantes.

As consultas de Psicologia são gratuitas e poderão ser realizadas presencialmente ou online, mediante marcação prévia.

Coordenação:

Doutora Graça Seco - graca.seco@ipleiria.pt

ESTG (Edifício B):

Ana Paula Gregório - sape.estg@ipleiria.pt

244 820 396 (ext. 200055)

Psicólogas:

Dr.ª Patrícia Pereira - patricia.pereira@ipleiria.pt

Dr.ª Sandra Alves - sandra.alves@ipleiria.pt

Mais informações em: <https://www.ipleiria.pt/viver/servicos/apoio-psicologico/>



facebook.com/sapeipl



sapeipl