

MATERIAL GRATUITO

Mapa do Vestibulando.

Seis perguntas para entender o seu momento e ajudar na sua preparação.

ANNA FRAXE · PSICÓLOGA · CRP 22/00702

porviaz · caminhos para o futuro

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este mapa

- Reserve um momento tranquilo, sem pressa. Você pode responder de uma vez ou aos poucos, ao longo da semana.
- Não existe resposta certa. O mapa serve para você se escutar e enxergar o seu momento com mais clareza.
- Escreva à mão, se puder. Escrever ajuda a organizar o pensamento.
- Volte ao mapa de tempos em tempos. As respostas mudam, e perceber essas mudanças também faz parte do caminho.
- Se quiser, converse sobre as suas respostas com alguém de confiança.

PARA LEMBRAR

O vestibular é um processo, com começo, meio e fim, e, quando esse fim demora mais do que o esperado, a Porviaz pode ajudar você a atravessar esse tempo de um jeito mais saudável.

1 O que é o vestibular para você?

2 O que você vai ganhar ao passar?

3 O que você vai perder quando passar?

4 O que falta para a sua aprovação?

5 Com quem você pode contar até lá? Por que essas pessoas?

6 De 0 a 100%, quanto você acredita que pode passar? Explique em pelo menos cinco tópicos.

PARA ORGANIZAR A PREPARAÇÃO

As cinco dimensões

A preparação para os vestibulares vai além do conteúdo. Para cada dimensão, anote o que já está funcionando e o que você quer ajustar.

	O QUE JÁ FUNCIONA	O QUE QUERO AJUSTAR
Processo metas, escolha do curso e das provas, organização do tempo		
Conteúdo estudo, treino, revisão e replanejamento		
Psicológica como você lida com erros, pressão, confiança e as relações		
Cognitiva atenção, memória e o jeito como você aprende		
Física sono, alimentação, exercício e respiração		



Quer pensar o seu mapa com alguém?

Na Porviaz, os vestibulandos podem contar com orientação profissional e de carreira (OPC) e acompanhamento psicológico. Presencial em São Luís (MA) e on-line para todo o Brasil.

porviaz.com · @porviaz

ANNA FRAXE · PSICÓLOGA · CRP 22/00702

caminhos para o futuro