

Gestão do Tempo

O tempo é o recurso mais precioso de que dispomos e por isso é imprescindível utilizá-lo da melhor maneira possível. O planeamento estratégico, eficiente e profissional do trabalho diário é essencial para que se tire o máximo partido do tempo disponível!

Objetivos Gerais

Pretende-se que os formandos no final sejam capazes de:

- Efetuar uma mudança comportamental relativa à gestão do tempo
- Tornar mais eficaz a organização do tempo em função da atividade e das prioridades

Objetivos Específicos

No final da ação de formação os formandos deverão ser capazes de:

- Detetar e analisar atitudes implícitas perante a gestão do tempo e suas consequências nos níveis de stresse, organização e rentabilização do trabalho diário
- Otimizar desempenhos através de métodos e técnicas de gestão do tempo
- Identificar as técnicas e instrumentos de gestão do tempo mais ajustados ao desempenho das suas funções

Destinatários

Administradores, diretores, gestores, chefias, quadros técnicos e colaboradores, público em geral com interesse específico na temática.



Conteúdos Programáticos

I. Mudança de atitudes face ao tempo

II. Desperdiçadores de tempo

III. Análise de trabalho

IV. Planeamento

V. Gestão de prioridades

Metodologia de Formação

Durante as sessões, será privilegiado essencialmente o método ativo (com recurso a exercícios de auto-diagnóstico de competências e jogos pedagógicos), complementando a exposição teórico-prática dos conteúdos programáticos e as discussões orientadas.

Formadora

Dra. Susana Pereira. Mestrado em Políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos. Licenciatura em Psicologia Social e das Organizações. Consultora em Desenvolvimento de Recursos Humanos e em Gestão da Formação; Coordenadora Técnico-Científica e Formadora da Pós-Graduação em Gestão da Formação; Formadora certificada.

Em parceria com:



Valores

Associados - €140 + IVA

Público em Geral: €160 + IVA

** Os valores incluem coffee-breaks, almoços, documentação e Certificado de Frequência de Formação Profissional*

Lisboa, 23 de fevereiro de 2017
09h00-13h00/14h00-18h00