

Gerir o Tempo com Sucesso

Objetivos Gerais

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir, aprofundar e reforçar conhecimentos e competências ao nível da gestão do tempo e organização do trabalho.

Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

- Identificar os princípios da organização e gestão do tempo;
- Identificar e aplicar os instrumentos e técnicas de organização e gestão do tempo com eficácia e rentabilidade.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que necessitem conhecer e aprofundar os conhecimentos e competências ao nível da organização e gestão do tempo.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

07 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Princípios da Gestão do tempo

- Como planear eficazmente o tempo e as tarefas;
- Autoanálise de competências.

Módulo II - Ferramentas de Gestão Eficaz do Tempo

- Agendas: tipos e caracterização;
- Mapas de tarefas: tipos e caracterização;

Módulo III - As Armadilhas do Tempo

- Principais “ladrões” do tempo: reuniões, e-mail e telemóvel;
- Introspeção, análise e comentário (individual e em grupo).

Módulo IV - Plano de Ação

- Criação e desenvolvimento de plano de gestão de tarefas;
- Apresentação e comentários.

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.