

Gestão do Tempo e Organização do Trabalho

Objetivos Gerais:

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver de forma consciente atitudes e competências promotoras de uma gestão do tempo eficaz, em articulação com uma inteligente organização do trabalho.

Objetivos Específicos:

No final deste curso os participantes saberão:

- Perceber a sua relação com o tempo;
- Refletir sobre a importância do tempo enquanto recurso fundamental para atingir objetivos, aumentar a produtividade e alcançar sucessos;
- Analisar os desperdiçadores de tempo presentes no seu dia a dia;
- Compreender a aplicabilidade das leis e princípios de gestão do tempo;
- Estabelecer uma escala de valores e formular os seus ideais pessoais, através da definição de objetivos e metas;
- Compreender a importância e a aplicabilidade de estabelecer prioridades;
- Desenvolver e aperfeiçoar competências de planeamento de atividades e tarefas;
- Analisar a atual realidade da organização pessoal, sinalizando necessidades de mudança e melhoria.

Carga Horária: 15 Horas

Destinatários:

A todos os profissionais que necessitem de utilizar e/ou otimizar estratégias e ferramentas que lhes permitam tirar o maior partido do tempo e da organização do trabalho, assentando numa intervenção muito prática e individualizada, completamente adaptada à sua realidade.

Conteúdos Programáticos:

Módulo I – Uma Introdução à Gestão do Tempo

- O nosso tempo e o tempo dos outros – uma análise da realidade;
- O tempo como recurso - conceitos de gestão do tempo;
- Os desperdiçadores de tempo.

- Leis e princípios de gestão de tempo;

Módulo II – O Planeamento na Gestão do Tempo

- Definição de metas e objetivos;
- Estabelecimento de prioridades;
- Planeamento de atividades e tarefas – planos de tempo e planos de trabalho;
- A organização pessoal e o espaço de trabalho.

Módulo III – Plano de Ação Pessoal e Profissional

- Os desafios atuais da gestão do tempo – a popularização do teletrabalho;
- A gestão da agenda pessoal;
- Do plano à ação.