

GESTÃO DE TEMPO

OBJETIVOS

- Desenvolver competências para gerir o tempo eficazmente.
- Identificar as principais fontes de desperdício de tempo enquanto equipa de trabalho.
- Conhecer as técnicas de gestão de tempo no âmbito da atividade profissional.
- Analisar tarefas e definir prioridades.
- Aplicar os princípios de organização do trabalho em equipas e elaborar um plano de ação pessoal.

METODOLOGIAS

Esta formação centra-se na utilização de metodologia ativa.

CONTEÚDOS

1. Reconhecimento das principais fontes de desperdício de tempo individuais e enquanto equipa de trabalho
2. Técnicas de gestão de tempo
3. Hierarquizar as tarefas a realizar no dia-a-dia de acordo com o seu grau de importância
4. Aplicar os princípios de organização do trabalho em equipa
5. Elaboração de um plano de ação pessoal

FORMADOR

Luís Filipe Teixeira

DATAS E HORÁRIOS

- 12 e 19 de novembro
Das 9.00 às 13.00
- 15 de novembro
Das 17.00 às 20.00

DURAÇÃO TOTAL DA AÇÃO

12 horas

PÚBLICO-ALVO

- Público em geral

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação - Ação

FORMA DE ORGANIZAÇÃO

Presencial

Nº DE ALUNOS

Mínimo – 4
Máximo – 12

FORMA DE AVALIAÇÃO

Avaliação formativa

CUSTO

120€