

## ÁREA COMPORTAMENTAL

### GESTÃO DO TEMPO (EFICÁCIA PESSOAL)

ENTRAJUDA-FORMA Regular

#### Descrição

Refletir através de um conjunto de pistas e de atividades pedagógicas e experienciais sobre a importância de melhor utilizar o tempo. Identificar práticas de eficácia pessoal e saber como utilizá-las.

#### A quem se destina

Dirigentes, Chefias e Quadros Superiores que pretendam otimizar as suas capacidades e aptidões pessoais e assim contribuir para a melhoria da sua eficácia e da sua organização.

**Datas: Ed1: 25 Mar 22; Ed2: 12 Abr 22**

**Horário: 09h30-17h30 (7 horas no total)**

**Taxa de Inscrição:**

**30 EUR por participante**

**Local: Lisbon Marriott Hotel**

#### FORMADOR

ERIC VANDAME

#### OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta ação, os participantes estarão aptos a:

- Identificar as características individuais face à gestão que faz do tempo.
- Saber definir estrategicamente prioridades.
- Desenvolver e aplicar uma planificação realista e adequada.
- Conseguir otimizar a relação com o meio envolvente através da utilização de ferramentas potenciadoras de uma gestão de tempo mais eficaz.

#### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Abertura e partilha dos objetivos da sessão.
- O papel da crença e da atitude pessoal na capacidade para gerar eficácia.
- Avaliação do tempo dedicado às várias tarefas.
- Planeamento: o fator-chave.
- Organização do ambiente de trabalho.
- Como lidar com o excesso de informação?
- A rejeição de tarefas.
- A delegação de trabalho.
- Encerramento da sessão.

#### MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de atualização/aperfeiçoamento

#### MODELO DE ENSINO

Presencial

#### METODOLOGIA

Método expositivo, interrogativo e ativo.

Utilização de uma metodologia teórico-prática com momentos de exposição e sistematização de conceitos, intercalados com exercícios práticos e simulações.

#### RECURSOS PEDAGÓGICOS

Videoprojector, Computador Portátil, Sistema de som, Apresentação em formato digital, Flipchart, Vídeos.

#### CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

**AVALIAÇÃO INICIAL:** Através da análise do perfil dos formandos.

**AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO FORMANDO:** Realizada através de um questionário de apreciação, onde os formandos poderão indicar opiniões, reclamações e sugestões de melhoria.