

Programa Organização do Tempo

Inscrição:

trainingcare@trainingcare.pt

MÓDULO 1 – A IMPORTÂNCIA DE GERIR O TEMPO

- Reconhecer a importância de realizar uma gestão eficaz do tempo.
- Definir conceito de tempo.
- Identificar as características do tempo.

MÓDULO 2 – ANÁLISE CRÍTICA DA UTILIZAÇÃO DO TEMPO

- Identificar a lei dos ritmos Biológicos.
- Identificar as variantes e aplicação da lei de Parkinson.
- Reconhecer os critérios habituais de distribuição do tempo.
- Reconhecer os principais cronófagos ou dispersores do tempo.
- Distinguir as sequências homogéneas de trabalho.
- Reconhecer os sintomas associados à má gestão do tempo.
- Identificar os benefícios associados à gestão eficaz do tempo.
- Reconhecer e aplicar técnicas de autocontrolo e autodomínio.

MÓDULO 3 – ESTRATÉGIAS PARA GERIR MELHOR O TEMPO

- Identificar as etapas para implementar uma eficaz gestão do tempo.
- Reconhecer as vantagens de pensar em termos de objectivos.
- Definir objectivos pessoais e profissionais.
- Reconhecer a importância de conciliar objectivos pessoais, profissionais e organizacionais.
- Hierarquizar tarefas de acordo com as prioridades.
- Avaliar o impacto da lei de Pareto nas actividades diárias.
- Analisar as práticas de trabalho individuais.
- Avaliar a organização do posto de trabalho.

MÓDULO 4 – ETAPAS DO PLANEAMENTO

- Identificar as principais dificuldades associadas ao planeamento.
- Avaliar a importância do planeamento para a eficaz gestão do tempo.
- Identificar diferentes tipos de planeamento.
- Reconhecer as diferentes etapas do planeamento de acção.

MÓDULO 5 – RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E TOMADA DE DECISÃO

- Distinguir resolução de problemas e tomada de decisão.
- Identificar as etapas para a tomada de decisão.
- Reconhecer os cuidados a ter na tomada de decisão.

Modalidade da Formação:
Comportamental
Metodologia da Formação:
Métodos pedagógicos activos e interactivos com ênfase no trabalho de grupo, debates, simulações e estudos de caso – o nosso modelo step by step
Metodologia de Avaliação:
Avaliação da reacção dos formandos.
Acompanhamento de resultados.
Avaliação da eficácia da formação.
Local, Data, Horário e Duração:
Lisboa / Luanda.
5 dias - 20 horas
Formador(a): Dra. Sónia Karitsis
Formadora certificada

