

A TRIADE DO TEMPO

Objetivos:

- Fornecer a base para o desenvolvimento de uma metodologia focada nas necessidades.
- Mostrar a necessidade das mudanças pessoais para assumir um novo padrão de vida.
- A tríade servirá de Indicador de resultados.
- Envolver para produzir resultados.
- Reflectir sobre o que está certo e o que precisa de ser mudado.

MÓDULO 1

- O poder dos sonhos.
- O poder da escolha.
- A escolha é nossa.
- O poder da acção.

MÓDULO 2

- O tempo do conhecimento.
- O tempo parou para a gestão do tempo.
- A visão parcial da complexidade Do ser humano.
- Falta de prática para gerir conhecimento.
- Visão vocacionada para o tempo individual.
- O uso da tecnologia como acessório.
- A falta de modelos distribuídos.
- Uma nova era na gestão do tempo.

Módulo 3

- O tempo é uma trindade.
- Identificar a tríade do tempo.
- A esfera da importância.
- A esfera da urgência.
- A esfera das circunstâncias.
- Composições perigosas da tríade do tempo.
- O super-homem.
- Homer simpson.
- O equilibrista.
- Soluções para a tríade do tempo.
- A tríade ideal.
- Diminuir a esfera da urgência.
- Diminuir a esfera das circunstâncias.
- Assumir a responsabilidade.

MÓDULO 5

- O símbolo da estrela.
- As cinco fases: Identidade, metas, planeamento, organização, execução,
- Ferramentas de aplicação da metodologia.
- O desafio dos 21 dias.

MÓDULO 6

- O nosso papel.
- Papeis desenvolvidos e rudimentares.
- Os relacionamentos importantes.
- Como identificar papeis e pessoas chave?
- Analisar os papeis e relacionamentos.
- Equilíbrio pessoal.
- O corpo físico.
- O corpo mental.
- O corpo emocional.
- O corpo espiritual.
- O equilíbrio dos quatro corpos.
- Missão pessoal.
- A descoberta da missão.



MÓDULO 4

- Os conceitos básicos.
- Descarregar.
- Planear.
- Antecipar.
- Estabelecer prioridades.
- Equilibrar.

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

Inscrição:

trainingcare@trainingcare.pt