

Organização Pessoal e Gestão do Tempo

Destinatários:

Público em geral

Objectivo Geral:

Contribuir para aumentar a eficácia e a eficiência na gestão do tempo nos contextos pessoal e profissional

Objectivos Específicos:

- Conhecer o estilo de organização pessoal e a sua importância na gestão do tempo
- Aumentar a eficácia na utilização do tempo em função do tipo de tarefa
- Identificar os principais factores de perda de tempo e as consequências ao nível da produtividade
- Desenvolver técnicas e conceber esquemas alternativos eficientes ajustados ao desempenho das funções

Destinatários:

Todas as pessoas interessadas em desenvolver competências ao nível da sua organização pessoal e profissional

Carga Horária:

15 horas

Preço:

95€

Modalidade:

Contínua/Actualização

Organização:

A Distância

Conteúdos Programáticos:

1. Tipologia na Organização Pessoal, Profissional e na Sociedade:
 - 1.1. Organização do Trabalho e da Sociedade
 - 1.2. Auto - Conhecimento dos Estilos de Organização Pessoal
 - 1.3. Vantagens e Desvantagens dos Diferentes Estilos
2. Análise das Tarefas e das Rotinas
 - 2.1. Adequação de Tarefas
 - 2.2. Análise de Tarefas e Rotinas
 - 2.3. Prioridades e Tarefas
 - 2.4. Calendarização das Tarefas
3. As Perdas de Tempo e os seus Factores Causais
 - 3.1. Maximizar a Eficiência Pessoal
 - 3.2. Classificação de Documentos
 - 3.3. Organização e Racionalização do Espaço
 - 3.4. Interrupções
 - 3.5. Filtrar Informações
4. Os Critérios de Repartição do Tempo
 - 4.1. Custos do Tempo
 - 4.2. Divisão de Tarefas
 - 4.3. Avaliação da Eficiência
5. A Gestão do Tempo e os Planos de Acção/Intervenção
 - 5.1. Planear o Dia
 - 5.2. Planeamento a Longo Prazo
 - 5.3. Planeamento Eficaz vs Eficiente
 - 5.4. Uso de Mapas Mentais
 - 5.5. Atitude Positiva
6. Gestão do Tempo da Equipa de Trabalho
 - 6.1. Delegar com Eficiência
 - 6.2. Responsabilidades e Tarefas não Delegáveis
 - 6.3. Plano Prático de Delegação
 - 6.4. Princípios Gerais da Gestão do Tempo



Organização Pessoal e Gestão do Tempo

Metodologias:

- 1.Exposições teórico-práticas;
- 2.Utilização de meios audiovisuais e tecnologias de informação e comunicação por intermédio de uma plataforma e-learning www.sagabivirtual.com;
- 3.Realização de actividades e trabalhos individuais.

Avaliação:

Contínua efectuada em cada módulo em função dos parâmetros definidos: Capacidade de Aprendizagem, Organização, aptidão para a Comunicação, Iniciativa, Pontualidade, Assiduidade, Participação nas actividades promovidas pelo formador, Execução e Pontuação de testes e trabalhos entregues nos prazos estipulados.

Recursos e Materiais Pedagógicos:

Plataforma e-learning através de internet.
Manuais em formato digital desenvolvidos pelo formador.

Localização:

www.sagabi.pt

Requisitos Técnicos:

Computador com ligação à internet

Próximas Acções:

- ⇒ 3SET08/16SET08 ⇒ 10SET08/23SET08 ⇒ 17SET08/30SET ⇒ 24SET08/7OUT08 ⇒ 10OUT08
⇒ 8OUT08/21OUT08 ⇒ 15OUT08/28OUT08 ⇒ 22OUT08/4NOV08 ⇒ 29OUT08/11NOV

