

Gestão do Tempo – Especial Gestores

Objetivos Gerais:

Este curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e técnicas que lhe permitam gerir o tempo, o trabalho, a vida pessoal e profissional e as suas relações com o objetivo de conseguir resultados mais eficazes para si e para as suas equipas.

Objetivos Específicos:

No final da ação os formandos serão capazes de:

- Valorizar o tempo e planejar melhor a sua utilização;
- Estipular objetivos e metas e analisar os seus desvios;
- Identificar constrangimentos e apresentar soluções alternativas;
- Definir ou participar na definição de planos de ação.

Destinatários:

Este Curso destina-se a todos os profissionais com poderes de gestão do seu próprio tempo e que o queiram potenciar ao máximo, nomeadamente, Quadros Dirigentes; Técnicos Superiores; Gestores e Coordenadores de Projetos

Carga Horária:

12 Horas

Conteúdos Programáticos:

1. Tempo – conceitos básicos

- Significados e valores de tempo;
- Atitudes face ao tempo;
- Pressões internas e externas influenciadoras da gestão do tempo.

2. Trabalho e vida pessoal – pressões e stress

- As opções de carreira e de vida;
- Procurar o equilíbrio no trabalho.

3. Estabelecer objetivos e conseguir atingi-los

- Estabelecer objetivos e metas baseados nos papéis e nas suas responsabilidades;
- Identificar os objetivos pessoais e definir prioridades;

- Escolher os passos que integrem a missão, os objetivos, os valores da sua organização.

4. Rentabilizar o tempo e aumentar a produtividade das pessoas envolvidas

- Delegar bem para poupar tempo;
- Identificar as barreiras que lhe ocupam o tempo;
- Compreender o seu próprio estilo de delegação.

5. Ganhar tempo utilizando ferramentas de comunicação e tecnologias de informação

- Conquistar adeptos para as suas opções comunicacionais.

6. Juntar todas as partes e conceber um plano de ação

- Escolher as competências e as técnicas a utilizar de imediato;
- Desenvolver um plano de ação profissional e pessoal;
- Consolidar uma nova abordagem do tempo de gestão.