

Gestão do tempo (25 H)

DESTINATÁRIOS

Profissionais ativos, empregados e desempregados que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar as capacidades de organização pessoal e do trabalho, promovendo o desenvolvimento de competências de definição de objetivos e prioridades.

OBJETIVOS

- Identificar e aplicar técnicas individuais de gestão de tempo.
- Planificar tarefas e atividades de trabalho.
- Identificar desperdiçadores profissionais e pessoais.
- Planificar a agenda de trabalho quer manual quer eletrónica

CONTEÚDOS

- Técnicas individuais de trabalho
- Planeamento de tarefas
- Desperdiçadores de tempo
- Agenda tradicional
- Agenda electrónica
- Delegação eficaz

METODOLOGIA DE ENSINO

Espaço equipado com todos os recursos didáticos necessários, mobiliário que respeite as regras de ergonomia dos formadores e dos formandos.

Espaço amplo o suficiente para permitir a concretização de dinâmicas de grupo.

As sessões serão participadas e dinamizadas a partir de:

- Exercícios e oralidade

A avaliação da formação é constituída por testes e/ou trabalhos.

Documentação de apoio com o desenvolvimento de temas abordados durante a formação.

INVESTIMENTO

O formando está sujeito ao pagamento de uma taxa de inscrição, no valor de € 10,00. Este montante não terá que ser despendido pelo formando, será deduzido no valor do subsídio de alimentação que vai receber por cada dia de formação (€ 4,77).

O formando associado a sindicato afeto à UGT tem direito ao desconto de 50% sobre o valor da taxa de inscrição.

O formando que estiver na condição de “desempregado” está isento de pagamento da taxa de inscrição.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Qualificações, quando alcancem os objetivos definidos e com participação em, pelo menos, 90% da duração da formação.

Esta UFCD - Unidade de Formação Modular Certificada está integrada no Catálogo Nacional de Qualificações e faz parte de um percurso de qualificação de nível 4, pelo que a certificação nesta UFCD contribui para uma qualificação profissional daquele nível.

