

# 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.

