

DESCRIÇÃO DO CURSO

Diariamente somos sujeitos a níveis de pressão demasiado elevados e quando nos questionamos sobre a causa, somos unânimes na resposta: “*Falta de Tempo*”. A questão que se coloca, então, é a de como conseguir dar resposta a todas as solicitações, continuando o dia a ter as mesmas 24 horas. Sabemos que o problema não é o tempo, mas sim a forma como cada um de nós o vivencia e gere. A desorganização, a incapacidade de delegar ou de dizer “Não” são alguns dos constrangimentos mais frequentes ao planeamento e à eficaz gestão do tempo. Esta formação pretende apresentar técnicas e instrumentos de planeamento, organização e controlo do tempo, para uma otimização do desempenho das funções de cada participante.

OBJETIVOS

- » Valorizar o tempo e saber gerir este recurso
- » Aplicar técnicas de gestão do tempo no âmbito da atividade profissional
- » Aplicar os princípios de planeamento e organização do trabalho

DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que necessitem melhorar competências ao nível do planeamento e organização do seu trabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> » O valor do tempo » Auto-Avaliação na Gestão do Tempo » Análise dos desperdiçadores do tempo » Determinação de metas e objetivos » Elaboração de planos diários e semanais | <ul style="list-style-type: none"> » Utilização de Check-lists » Definição e gestão de prioridades » Organização do dia de trabalho » Controlo de interrupções » Utilização e rentabilização da agenda |
|---|---|

REGALIAS/PREÇO*

- » 60€
- » Desconto de 10% na 2ª inscrição
- » Preços especiais para Formação Intra-Empresa
- » Realização da ação de formação condicionada ao nº mínimo de inscrições (6)

FORMADOR

Marisa Carriço

Licenciada em Gestão de Recursos Humanos

Formadora / Consultora nas áreas Comportamental/ Recursos Humanos

DATA E HORÁRIO DE REALIZAÇÃO

Opção 1: 30/01/2015, 09h/13h | 14h/17h

Opção 2: 11 e 12/02/2015, das 19h/22h30

LOCAL DE REALIZAÇÃO

TDados, Consultoria e Sistemas de Gestão, Lda

Praceta da Cegonha, nº 107 – 4470-269 Vermoim

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES



229 482 127



www.tdados.com



formacao@tdados.com



Praceta da Cegonha, nº 107

Vermoim

4470-269 Maia

OBSERVAÇÕES

À TDados reserva-se o direito de alterar o local de realização, cancelar ou adiar a ação de formação por razões alheias à sua vontade.