

CURSO

Gestor do Tempo e da Produtividade

TAILOR
MADE

1. Objetivos

- ▶ Compreender o conceito de gestão do tempo;
- ▶ Perceber os ganhos de produtividade em função de uma boa gestão do tempo.

Objetivos específicos:

- ▶ Identificar e aplicar estratégias para a gestão do tempo;
- ▶ Identificar os obstáculos a uma boa gestão do tempo;
- ▶ Reconhecer fatores pessoais de bloqueio no uso eficaz do tempo;
- ▶ Saber identificar e definir tarefas em função de níveis de prioridade;
- ▶ Utilizar ferramentas que permitem otimizar a gestão do tempo e das tarefas;
- ▶ Desenvolver melhorias na produtividade;

2. Conteúdos Programáticos

1. Autoavaliação na gestão do tempo

- Tempo como recurso
- Identificação de características pessoais
- Análise de desperdiçadores de tempo
 - Procrastinação

2. Planeamento na gestão do tempo

- Determinar metas e objetivos
- Elaboração de planos detalhados, diários e semanais
- Utilização de check-lists
- Definição e gestão de prioridades

3. Técnicas de gestão do tempo

- Organização do dia de trabalho
- Agrupamento de tarefas

- Utilização da agenda como recurso estratégico
- Técnica Pomodoro: método simples para ter foco
- Técnica Chunking: método flexível para ter foco
- Técnica Flowtime: método para otimizar o foco
- Princípios de Kaizen, o método 80/20 e os 5'S na melhoria contínua – breve abordagem
- Otimização das novas tecnologias

4. O que é a produtividade

- Os problemas relacionados à produtividade
- Técnicas de produtividade pessoal
- Alta produtividade com o estado de flow

5. Ambiente produtivo

- Manter o foco com músicas produtivas
- Respirar profundamente
- Exercícios físicos
- Alongamento corporal diário
- Mindfulness para aprimorar a atenção e o foco
- Meditação para auxiliar a concentração
- Hábitos produtivos

3. 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 e gestores e coordenadores de projetos.

4. Horário e Duração

Possibilidade de horário **laboral e pós laboral.**

Duração de **14 horas.**

[COMPANHIA PRÓPRIA]



CONTACTOS

TEL: +351 218 967 200

info@companhiapropria.pt

www.companhiapropria.pt

