



Gestão do Tempo

Datas

A definir

Horário

Das 19h00 às 23h00
(3ª e 5ª)

Duração

15 horas

Localização

Estrada Nacional 109 – Variante de Cacia

Edifício Grenos – Sala 7

(por cima do balcão do BPI)

3800-533 | Aveiro

Localização GPS:

Graus decimais – Lat (40.666783) / Lon (-8.609724)

Graus, minutos decimais – 40° 40.010' N | 8° 36.578' W

Enquadramento

“Tempo é dinheiro”

Apesar de se tratar de uma frase feita e à qual muitos agentes económicos recorrem para definir este recurso, trata-se de uma verdade transversal a toda a sociedade actual e presente na vida de cada indivíduo, seja numa perspectiva profissional ou, de uma forma mais abrangente, também pessoal.

A correcta gestão do tempo e definição de prioridades permite-nos obter ganhos que vão além do cumprimento das tarefas a que nos propomos, resultando numa diminuição do stress natural causado pelo desgaste do trabalho e, conseqüentemente, no aumento da qualidade de vida traduzida no tempo que fica disponível para as nossas actividades de cariz pessoal.

Objectivos

No final deste curso os formandos ficarão aptos a gerir de forma eficaz o tempo, por forma aumentar a produtividade no trabalho, o bem-estar na vida familiar e social, e a disponibilidade para o lazer, com conseqüências positivas e naturais também para a própria saúde.

Destinatários

Público em geral

Este curso destina-se a todas as pessoas que pretendam gerir melhor o seu tempo. Com isto conseguirão trabalhar com maior eficácia, otimizar o seu desempenho, alcançando o sucesso na vida profissional e satisfação na vida pessoal.

Conteúdos programáticos

1. Gestão do Tempo – Introdução

- Conceitos
- Definições
- Objectivos

2. Planeamento

- Importância
- Prioridades
- Tarefas Importantes / Tarefas Urgentes
- Plano de Acção
- Agenda – Planificação e Gestão

3. Técnicas Eficazes de Gestão do Tempo

- Tarefas Profissionais / Tarefas Pessoais
- Delegar Tarefas
- Inovação
- Gestão Eficaz

4. Qualidade de Vida

- Efeitos Positivos
- Reflexos na Saúde e nas Férias

Candidaturas / Inscrições

Número mínimo de formandos: 8

Número máximo de formandos 14

A formalização das candidaturas só é considerada válida após entrega dos documentos necessários (*Curriculum Vitae*, cópia do BI e do NIF, e comprovativo de pagamento (*)).

O pagamento poderá ser feito em numerário, cheque ou por transferência bancária (NIB: 0010 0000 4374 9620 0011 3), impreterivelmente até 48 horas antes do início da formação.

(*) – O pagamento deve ser efectuado somente após indicação da RequalHOME nesse sentido, o que acontecerá logo que exista a confirmação do número de participantes suficiente para que a acção possa decorrer.

Valor

85€ – Inscrições até ao 6º dia útil (inclusive) antes do início da formação

95€ – Inscrições até 72 horas antes do início da formação (**data limite**)

(IVA incluído à taxa legal em vigor)



Descontos

10% do valor total do curso por cada novo formando angariado, até ao limite máximo de 70% de desconto.

Observações

A Requal HOME reserva-se o direito de proceder, a qualquer momento, à alteração de datas e/ou horários.