



PROGRAMA

Designação da ação: Organização Pessoal e Gestão de Tempo

Formador: Nuno Pavão Nunes

Local da Formação: Plataforma Teams

Data: 10/07/2023 a 14/07/2023

Horário: 9h às 13h + 1h de tarde

OBJETIVOS

Desenvolver competências inerentes a uma organização pessoal/profissional. Proporcionar técnicas e instrumentos de planeamento, organização e controlo do tempo, para uma otimização do desempenho das funções e tarefas do dia-a-dia dos professores.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo I – Organização Pessoal vs. Profissional

- Noção de Organização
- Razões para a Dificuldade de Organização
- Identificação da Desorganização
- Vantagens da Organização
- Consequências da Desorganização
- Organização Pessoal e Profissional
- Técnicas e Métodos de Organização Pessoal
- Organização Pessoal como Fator de Produtividade

Módulo II – Gestão de Tempo

- Conceito de Tempo
- Perceção do Tempo
- Importância da Gestão do Tempo
- Fatores de Desperdício de Tempo

Módulo III – Técnicas de Gestão do Tempo

- Como Gerir o Tempo
- Planeamento e Organização do Tempo
- Hierarquização de Tarefas / Agrupamento de Tarefas
- Fases de Plano de Ação
- Optimização das Novas Tecnologias

Módulo IV – Stress Pessoal e Profissional

- Conceito de Stress
- Tipos de Stress
- Fases do Stress
- Agentes Indutores do Stress
- Sinais e Sintomas de Stress
- Stress no Trabalho
- Gestão de Stress nas Organizações
- Stress Profissional e as suas Causas

- Fatores Indutores de Stress nas Organizações
- Moderadores de Resposta
- Consequências (Negativas) do Stress no Trabalho
- Medidas Preventivas
- Técnicas de Controlo e Gestão do Stress Profissional
- Técnicas de Autoproteção

Total de formandos:25

Preço:25€ (EBI Ginetes) 30€ (outras escolas)

Total de horas de formação: 25h

Unidades de crédito:1