

## GESTÃO DO TEMPO E DA ENERGIA

### PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO EM ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E DO TEMPO

#### DESCRIÇÃO

Capacitar as pessoas que trabalham na Administração Pública para a organização do trabalho e das tarefas, gestão do tempo e da energia, gestão dos horários de trabalho e conciliação da vida profissional, pessoal e familiar.

### CURSO DE FORMAÇÃO EM GESTÃO DO TEMPO E DA ENERGIA

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os desperdiçadores de tempo e as formas de os controlar.
- Fazer um planeamento de acordo com o contexto do trabalho e as características pessoais.
- Conhecer e aplicar estratégias de organização pessoal.
- Conhecer os instrumentos de melhoria da gestão do tempo e saber utilizá-los.
- Ter um impacto básico na facilitação de reuniões tornando-as produtivas e motivantes cumprindo o tempo e a agenda.

#### FORMADORA



#### *Cristina Lemos*

Licenciada em Psicologia Social e das Organizações com especializações na área comportamental e comercial (nacional e internacional). Desde 1991 trabalha como formadora e consultora de comportamento organizacional em várias empresas dos setores público e privado, no mercado nacional e internacional.



#### ESTRUTURA DO CURSO

1. Gestão do tempo
  - Características do tempo e a sua gestão
  - Fatores de influência de carácter individual
  - Desperdiçadores: tipos e causas
  - Autonomia pessoal e áreas de atuação
2. Planeamento: Instrumentos e estratégias
  - Definir objetivos e estabelecer prioridades
  - Critérios, variáveis e matrizes possíveis
  - Tipos de planeamento e consequências
  - Minimizar surpresas
3. Gestão pessoal: Organização, instrumentos e estratégias
  - Técnicas para lidar com o telefone, o computador e o correio eletrónico
  - Preparação e realização de reuniões
  - Comunicação assertiva
  - Esferas de influência
4. Construção do Plano de Desenvolvimento Pessoal (PDP)

#### CALENDÁRIO

18 e 19 de março de 2019

22 e 23 de maio de 2019

23 e 24 de setembro de 2019

#### DURAÇÃO E HORÁRIO

14 horas (2 dias) | 9h30 - 17h30

#### LOCAL

CENTRO DE FORMAÇÃO INA

Edifício Catavento, Alameda Hermano Patrone, ALGÉS

#### OUTROS CURSOS

**Organização do Trabalho**

**Gestão dos Horários de Trabalho**

**Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar**

Inscrições em: <https://sigef.ina.pt/>

Para saber mais contacte-nos: [curso@ina.pt](mailto:curso@ina.pt)