



## PROJETO CÍRCULO DE CONHECIMENTO

4 de junho  
2014

### WORKSHOP FORMATIVO

## GESTÃO DE TEMPO: CONCILIAÇÃO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E OUTRAS ESFERAS DA VIDA

Esta Ação de Formação integra-se no projeto **Círculo de Conhecimento** iniciado em 2012, e que pretende proporcionar a aquisição e partilha de conhecimentos entre organizações e profissionais, que atuam no território do distrito de Setúbal no âmbito do terceiro setor. Pretende-se através da sua criação valorizar por um lado o *know-how* e a experiência adquirida pelos/as profissionais, permitindo simultaneamente o acesso e a partilha de informação e saberes.

Este projeto foi criado no âmbito da rede de Associados/as do Núcleo Distrital de Setúbal da EAPN Portugal /Rede Europeia Anti-Pobreza procurando desta forma, promover o trabalho em rede e parceria.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Gestão de Tempo: Conciliação entre Vida Profissional e Outras Esferas da Vida:

- Noções básicas;
- Obstáculos;
- Estratégias.

---

### OBJECTIVO

Favorecer uma reflexão individual sobre a gestão de tempo na perspetiva da conciliação entre a vida profissional e as restantes esferas da vida e dar aos/às participantes ferramentas que facilitam e promovem esta mesma gestão.

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

- Metodologia dinâmica, de reflexão e tomada de consciência;
- Dinâmicas individuais e de grupo;
- Ficha de avaliação global da ação.



# PROJETO CÍRCULO DE CONHECIMENTO

4 de junho  
2014

**DIA:** 4 de Junho

**HORÁRIO:** 09h.30 às 12.30h e das 14h00 às 17h00

**DURAÇÃO:** 6 horas

**LOCAL:** Casa da Baía – Centro de Promoção Turística – Sala de reuniões: Avenida Luísa Todi, n.º 468

**INSCRIÇÃO:** Gratuita

**PÚBLICO-ALVO:** Profissionais de organizações que intervêm nas áreas de intervenção social, educação e saúde

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a Associad@s (coletivos individuais) da EAPN Portugal / Entidades que aderiram ao Círculo de Conhecimentos/ Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO:** Tod@s @s participantes receberão Certificado de Participação no final da sessão

**FACILITADORAS :** Maria da Liberdade Carlos – Antropóloga da ACM/YMCA de Setúbal – e – Sónia Viegas – *Coacher*.

## FICHA DE INSCRIÇÃO

---

Nome \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_

Entidade \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ Website \_\_\_\_\_

---

As inscrições são limitadas a **15 participantes** e devem ser realizadas até ao próximo dia **2/06** para:

### **EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Setúbal**

Av. D. João II, nº 14 R/C Dtº - 2910-548 Setúbal

Tel.: 265535330 e-mail: setubal@eapn.pt

**Como tomou conhecimento deste Workshop?** \_\_\_\_\_

Os dados recolhidos serão alvo de tratamento, única e exclusivamente no âmbito desta atividade de formação. Autorizo a EAPN Portugal a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação.

