



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO PESSOAL

O tempo, como recurso universal e imprescindível, ao contrário de outros recursos, não pode ser emprestado, poupado ou suspenso. Dada a era da economia global em que vivemos, todos os dias somos confrontados com diversos desafios e pressões nos papéis que desempenhamos na vida pessoal, familiar e profissional. A incapacidade de delegar, de dizer “não”, de recusar pedidos de ajuda e a desorganização, colocam-se como obstáculos frequentes a uma eficaz gestão do nosso tempo. Para tal o desenvolvimento de competências de gestão do tempo e organização do trabalho, tornam-se determinantes na produtividade e nossa qualidade de vida.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO I – Introdução à Gestão do Tempo (Conceitos, Problemas, Mitos, Mudança de Hábitos)

MÓDULO II – Análise Pessoal (Registos e Custos do tempo, Comunicação eficaz, Desperdiçadores de Tempo e possíveis soluções)

MÓDULO III - Técnicas de Gestão do Tempo (Gestão de Objetivos, Urgência e Importância, Planeamento)

MÓDULO IV – Organização do Trabalho (Delegação, Liderança, Gestão de Reuniões)

MÓDULO V – Plano de Mudança e Desenvolvimento Pessoal

OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Esta ação de formação visa desenvolver as competências necessárias a uma gestão eficaz do tempo, permitindo um melhor desempenho tanto a nível pessoal como profissional. Pretende-se dotar os formandos de aptidões que melhor permitam identificar as principais fontes de desperdício de tempo, e a dominar as principais técnicas e instrumentos de planeamento, controlo e organização do tempo. No decorrer da ação de formação procurar-se-á o debate e a partilha das diferentes experiências pessoais dos formandos, como fonte de reflexão e aprendizagem

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

A metodologia pedagógica adotada pretende promover uma abordagem pró-ativa, através da aprendizagem e aperfeiçoamento, face a atitudes comportamentais individuais. Terá como foco a utilização de métodos ativos e dinâmicos (diagnósticos pessoais, exercícios de treino, role-playings, atividades individuais e atividades de grupo) e de métodos expositivos (métodos complementares com o objetivo de assegurar a introdução de conceitos e elementos de vertente teórica).



DIAS 4, 11, 18 e 25 de junho

HORÁRIO 09h.30 às 12.30h e das 14.00h às 17.00h

DURAÇÃO 24 Horas

LOCAL APPACDM Viseu

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: 60€ // Não associados: 100€

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações não-governamentais de solidariedade social

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

FORMADORA Rute Miriam Marques: Frequência da licenciatura em Sociologia na Universidade de Coimbra, Licenciatura em Relações Internacionais na Universidade de Coimbra; Pós-Graduação em Gestão e Desenvolvimento Estratégico de Recursos Humanos; Especialização em Gestão da Formação. Formadora em Gestão do Tempo e Organização Pessoal; Legislação Laboral; Gestão, Marketing e Vendas, Gestão de Stocks e Atendimento Comercial

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____ Fax _____

E-mail _____ Website _____

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (NIB 0033 0000 000 45757781 95), numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 1 de junho para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Viseu

Rua D. António Alves Martins, nº 14, 4º BE, Edifício Liberal

telefone: 232468472 / 914777792 fax: 232468474 e-mail: viseu@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação? _____

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade 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. □

