

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Organização e Gestão do Tempo

O tempo é, provavelmente, o maior fator condicionante da eficácia profissional e, seguramente, um dos aspetos mais negligenciados, prejudicando assim a análise e reflexão cuidadas, bem como o planeamento das tarefas e a gestão das prioridades. Em consequência surge a exaustão, a depressão e o desperdício de recursos. Por outro lado, uma má ou deficiente gestão do tempo pode estar na origem de bastante *stress* acumulado. Há pessoas que sofrem da síndrome da falta de tempo e não veem razões para mudar hábitos...no entanto, há que reconhecer que todos conseguimos arranjar tempo para fazer aquilo que desejamos realmente fazer! O tempo é essencialmente uma questão de vontade, motivação, disciplina e prática! *“O tempo é aquilo que fazemos dele” (Anónimo)*

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O valor do tempo no trabalho
2. Sintomas da má gestão do tempo
3. A identificação das áreas-chave de eficiência no trabalho (áreas funcionais)
4. Cuidados na programação da agenda de trabalho
5. A Tríade do Tempo ideal nas Organizações
6. A matriz das importâncias e das urgências: o que fazer em cada caso?
7. O controlo da utilização do tempo de trabalho - dicas úteis
8. Ferramentas práticas: Planear, Antecipar, Estabelecer prioridades e Equilibrar

OBJETIVO GERAL

Dotar de competências técnicas e comportamentais à otimização do tempo de trabalho, motivando para um controlo eficaz da utilização do tempo de trabalho e para a organização e disciplina pessoal no desempenho das suas funções.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Planear e organizar as atividades profissionais, a partir da identificação das áreas-chave de trabalho;
- Gerir prioridades no trabalho, distinguindo as tarefas do ponto de vista do seu grau de importância e urgência;
- Distinguir as três esferas do tempo, relacionando-as com a matriz importante-urgente;
- Aplicar as principais ferramentas de otimização do tempo de trabalho, de acordo com a gestão de prioridades.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Conjugação entre os métodos expositivo e interrogativo, para a sistematização dos conceitos-chave, e o método ativo/participativo para a reflexão e análise em grupo das práticas inerentes aos conteúdos abordados. Em todos os momentos formativos será feito recurso à técnica de visualização. Isto porque nós lembramos, selecionamos, interpretamos e identificamos o nosso contributo, melhor, quando ouvimos e vemos ao mesmo tempo.

DIAS 9 de novembro de 2017

HORÁRIO 9h30 - 13h00 | 14h00 - 17h30

DURAÇÃO 7 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Évora da EAPN Portugal - Urbanização Vila Lusitano, Rua frei José Maria, n.º 25, Évora

INSCRIÇÃO Associados/as da EAPN Portugal: **18€** // Não associados/as: **30€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de Organizações de intervenção social e Organismos públicos

ÁREA DE FORMAÇÃO 345 - Gestão e Administração

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua, de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Associados da EAPN Portugal | Número de ordem de receção da inscrição | Número de inscrições por instituição | Distrito de exercício de atividade

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

FORMADOR Vítor Poeiras

Licenciado em Sociologia pela Universidade de Évora. Consultor e Formador Sénior.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

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

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 31 de outubro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Évora

Urbanização Vila Lusitano, Rua Frei José Maria Évora, n.º 25 | 7000 - 242 Évora

Tel: 266 731 141 | E-mail: evora@eapn.pt

