



GESTÃO DO TEMPO

Carga Horária:25 horasLocal de Realização:LeiriaHorário:19h30/23h30Financiamento:SimData de Início:20/05/2022Data de Fim:29/06/2022

DESTINATÁRIOS

Activos Empregados ou Desempregados, com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 66anos e 5 meses; Ativos Empregados, preferencialmente detentores de habilitações inferiores ao ensino secundárioAtivos Desempregados NDLD com habilitações iguais ou superiores ao ensino secundário Não estar inserido noutro programa financiado pelo FSE;

OBJECTIVOS GERAIS

Identificar e aplicar técnicas individuais de gestão de tempo.Planificar tarefas e atividades de trabalho.Identificar desperdiçadores profissionais e pessoais. Planificar a agenda de trabalho quer manual quer eletrónica.

REQUISITOS DE ACESSO

Documentos a entregar para inscrição:

Cartão de Cidadão

Certificado de Habilitações

IBAN

Recibo de Vencimento

Declaração da entidade patronal com horário de trabalho e data de início de contracto Comprovativo de morada

PLANO CURRICULAR

- Técnicas individuais de trabalho
- Planeamento de tarefas
- Desperdiçadores de tempo
- Agenda tradicional
- Agenda electrónica
- Delegação eficaz

METODOLOGIAS

Método expositivo (breves sessões expositivas para transmissão oral de informação); Método interrogativo (utilizando o interrogatório, a argumentação, o diálogo e o debate, bem como

www.knowhow.pt

trabalhos individuais);Método demonstrativo (de forma a transmitir um saber fazer, associando a explicação com demonstração e aplicações práticas); Método ativo (baseado na atividade e na aprendizagem do formando pela sua vivência de determinada situação, orientada pelo formador, bem como por apresentações individuais e dinâmicas de grupo).

FORMADORES

Susana Santos

OBSERVAÇÕES

Inscrições para geral@knowhow.pt

REGALIAS

Certificado Subsídio de Alimentação Subsídio de Transporte - quando aplicável

FINANCIAMENTO



