

GESTÃO DO TEMPO

Carga Horária: 25 horas
Horário: 19h30/23h30
Data de Início: 20/05/2022

Local de Realização: Leiria
Financiamento: Sim
Data 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 secundário Ativos Desempregados NDLD com habilitações iguais ou superiores ao ensino secundário Não estar inserido noutra 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

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



KnowHow - Consultores, Ida.

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 342
1º andar, escritório 1,
2415-371 LEIRIA

[T] +351 244 835 355/6
[F] +351 244 835 357
[E] geral@knowhow.pt

www.knowhow.pt