

Gestão de Tempo e do Stress/Burnout

duração

16 horas

datas de realização

8; 14; 21 e 23 de junho de 2021

horário

9h00 às 13h00

objetivos gerais

Dotar os participantes de competências inerentes a uma gestão eficaz do tempo na consecução dos objetivos pessoais e profissionais, proporcionar técnicas e instrumentos de planeamento, organização e controlo do tempo para uma otimização do seu desempenho.

objetivos específicos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Auto avaliação na gestão do tempo
- Desenvolver atitude positiva nas suas relações de trabalho;
- Desenvolver capacidades de Auto liderança;
- Organizar as suas tarefas diárias;
- Definir objetivos de trabalho e planificar a sua atividade em função de objetivos;
- Identificar tarefas críticas;
- Estabelecer critérios para priorizar as atividades para si e para os outros;
- Delegar eficazmente;
- Identificar os “ladrões do tempo”;
- Gerir as interrupções;
- Melhorar a utilização do e-mail e do telefone;
- Distinguir tarefas urgentes e importantes;
- Organizar e utilizar sistemas de gestão e acompanhamento.

destinatários

Trabalhadores em geral, de todos os grupos de pessoal (docentes, investigadores e TAG), que necessitem de otimizar o seu desempenho na gestão do tempo, no âmbito de contextos profissionais com stress.

conteúdos programáticos

- Enquadramento Geral
- Atitude positiva e auto liderança
- Gestão do tempo
 - Identificar “ladrões do tempo”
 - Fatores que atrapalham a Gestão de Tempo
 - Delegação de tarefas, Objetivos, Funções e Tarefas
 - Medidas para melhorar o aproveitamento do tempo
 - A utilização do e-mail e do telefone
- Gestão do Stress Profissional (Síndrome de Burnout)
- Plano de ação

Coordenadora e formadora



A coordenação científico-pedagógica e a formação é da responsabilidade da Prof.ª **Judite Maria Manso** docente de Marketing e Vendas na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Águeda da Universidade de Aveiro. É Diretora Geral no IPRC – Instituto Português de Relações com o Cliente. Desenvolve funções de Consultoria nas áreas de Gestão, Comercial, Estratégica, Marketing e Comportamental.

É formadora, desde 2004, em algumas das mais conceituadas PME's, ramo industrial, comercial e serviços.

inscrições e informações

dulce.alegria@ua.pt
www.unave.pt
tlf.: 234 370 833
Ext: 24011