

Melhorar a produtividade pessoal

Setembro /Outubro 2022

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Vivemos numa realidade em constante mudança e, de alguma forma, condicionada pela pressão social. É comum ouvir relatos de pessoas que sentem que têm de ser perfeitas em tudo, que têm muita dificuldade em dizer não e outras que chegam a adiar fazer algo de que gostam. O resultado é desastroso: exaustão, ansiedade, sensação que se está sempre em falta, desmotivação. Este programa visa facilitar a construção de uma forma de estar que respeita quem somos e o querer dos outros, tendo em conta o nosso desempenho. O resultado é um aumento da nossa qualidade de vida, através do equilíbrio das várias vertentes da vida pessoal e profissional.

FORMADORA	Helena Guimarães 29 anos de experiência com um percurso profissional diversificado entre formação, coaching, docência e consultoria. Licenciada em Organização e Gestão de Empresas (1993) e Mestre em Gestão da Qualidade (2001).
LOCAL	On-line
CALENDARIZAÇÃO	20, 22, 29 Set e 4, 6, 11, 13 e 19 Out 20h30-22h30
DESTINATÁRIOS	Técnicos
CARGA HORÁRIA	16h – sessões síncronas + 15 minutos - acompanhamento individual
OBJETIVOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Otimizar a produtividade pessoal através da capacidade de se gerir a si mesmo, de gerir o seu tempo e de gerir as suas prioridades para operar com desempenho máximo, tendo em conta os relacionamentos e resultados; • Aumentar a qualidade de vida.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer-se, de modo a saber como otimizar a produtividade pessoal • Utilizar técnicas e ferramentas que apoiam a melhoria da produtividade • Obter resultados práticos, no decorrer da ação • Elaborar o plano de ação de melhoria
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de dissecar, vamos mergulhar 2. Técnicas para inventariação das atividades desenvolvidas 3. Técnicas para análise das atividades desenvolvidas e sua priorização 4. Identificação do potencial de melhoria de cada uma das atividades 5. Desenvolvimento de planos de ação de melhoria de desempenho
METODOLOGIAS	Teórico-prático; Ativo