

Janeiro 2022

Oficina Formativa Gestão do Tempo e Profissional

FORMADORA	<p>Margarida Assunção</p> <p>Técnica na Organização Não Governamental HELPO, onde desenvolve projetos de Apoio à Infância, fazendo a ligação entre financiadores em Portugal e escritórios da HELPO no terreno, em Moçambique e São Tomé e Príncipe. Possui Pós-Graduação em Gestão de Projetos, pelo ISEG e Curso de Formação Pedagógica de Formadores.</p>
LOCAL	<p><i>ONLINE</i> – PLATAFORMA ZOOM</p>
CALENDARIZAÇÃO	<p>19 e 21 janeiro 14h30-17h30 – 6h</p>
DESTINATÁRIOS	<p>Municípios de Cascais que procuram otimizar a utilização do tempo na sua vida pessoal e profissional</p>
OBJETIVOS GERAIS	<p>Compreensão dos pontos fortes e fracos de cada um na utilização do tempo como recurso; aprender a estabelecer prioridades com recurso a técnicas específicas; consciencializar os formandos da responsabilidade/poder que têm face à sua circunstância; Compreender o que se pode fazer que não esteja já a ser feito; adquirir técnicas de organização do tempo; adquirir métodos para lidar com a desmotivação</p>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Definir ou redefinir objetivos de vida de acordo com as suas várias áreas.• Definir prioridades e rotinas no processo de transição profissional, de acordo com os objetivos de vida.• Tomar consciência da elasticidade do tempo.• Compreender o tempo como recurso finito bem como a necessidade de optar.• Organizar o seu tempo de acordo com as motivações e objetivos estabelecidos.• Avaliação da gestão pessoal do tempo.• Definição de objetivos de vida de acordo com diferentes áreas.• Consciencialização temporal.• Estratégias de valorização do tempo livre na situação de transição profissional.• Estratégias de compromisso na gestão pessoal do tempo.
METODOLOGIAS	<p>Metodologias ativas: Ação-reflexão; dinâmicas de grupo; lúdicas</p>