

OFICINA FORMATIVA Organização pessoal e gestão do tempo

Junho e Julho 2020

É do interesse de todos a elevação dos níveis de qualificação da população ativa do concelho de Cascais (empregada e desempregada). Neste domínio, esta formação visa promover a aquisição/aperfeiçoamento de competências dos candidatos inscritos, contribuindo para a promoção ou manutenção da sua empregabilidade.

FORMADOR	Be Better – Helena Guimarães Mais de 25 anos de experiência de um percurso profissional diversificado entre: Formação, Consultoria, Docência no ensino superior e Coaching. Licenciada e Mestre em Gestão.
LOCAL	Sessões síncronas online (sala Zoom da Cidade das Profissões de Cascais)
CALENDARIZAÇÃO	30 de Junho, 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 e 28 de Julho (3ª e 5ª) 18:00 – 21:00
DESTINATÁRIOS	Ativos empregados, com o mínimo 4º ano de escolaridade, e ativos desempregados, com o mínimo 12º ano de escolaridade
CARGA HORÁRIA	25 horas – 2,25 pontos de crédito
OBJETIVOS GERAIS	Desenvolver ferramentas para melhorar a organização pessoal e gestão do tempo
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo com vista a otimizar o planeamento das atividades e o cumprimento dos objetivos
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas para inventariação das atividades desenvolvidas• Técnicas para análise das atividades desenvolvidas e sua priorização• Identificação do potencial de melhoria de cada uma das atividades• Regras básicas de organização pessoal• Regras fundamentais da gestão do tempo• Desenvolvimentos de planos de ação de melhoria de desempenho utilizando as regras básicas de gestão do tempo e de organização pessoal
METODOLOGIAS	Essencialmente assente em técnicas ativas com aplicação personalizada e partilha de soluções

Formação modular certificada (UFCD 0404) financiada por Lisboa 2020 / Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, promovida por [GABINAE](#) em parceria com [Be Better](#), com a colaboração da Cidade das Profissões de Cascais.

Para questões, contactar formacao@bebetter.pt | 927 298 300 | 919 316 594