



## GESTÃO DO TEMPO

People Value

### DURAÇÃO:

7 Horas

### DIRIGIDO A:

Administradores, Diretores Gerais, Diretores de Departamento, Gestores e Responsáveis de Área e Consultores

### OBJETIVO GERAL:

- Aprender a rentabilizar o Trabalho, através de Técnicas e Bons Hábitos de Gestão do Tempo

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar o comportamento para a produção de resultados, mantendo uma visão global e estrategicamente planeada
- Melhorar a produtividade e eficácia, quer individualmente, quer em equipa
- Mudar o conceito de Quantidade de Tempo pelo de Qualidade de Tempo
- Mudar as Intenções por Ações, melhorando a capacidade de concretização de planos e estratégias
- Delegar para se concentrar no que é verdadeiramente importante para o desempenho eficaz da função

### PROGRAMA

#### 1. Organização e Planeamento

- . Diferença entre “Estar ocupado” e “Ser eficaz”
- . O planeamento como meio para conseguir resultados
- . Integração do planeamento a curto, médio e longo prazo
- . Selecionar e fazer as coisas importantes
- . Estratégias para tarefas menores
- . Como estabelecer prioridades
- . Tempo ocupado e tempo disponível

#### 2. O Cérebro como recurso principal

- . Níveis cerebrais. Razões de cansaço e ineficiência. Energia: a sua relação com a visão global e o controlo.
- . Memória e recordação.



### **3. A utilização de um Sistema de Resultados**

- . Estabelecer objetivos e áreas-chave
- . Relação entre objetivos de longo prazo e Planeamento Atual
- . Adaptação dos Sistemas de Planeamento às Necessidades Individuais
- . Como Integrar os Sistemas dos seus Colaboradores
- . Técnicas de produtividade relacionadas com o tempo

### **4. A Mesa de Trabalho**

- . Organização do local de trabalho no sentido de melhorar a produtividade
- . Gestão da documentação
- . Gestão da informação
- . Gestão do espaço

### **5. Como evitar os “Ladrões de Tempo”**

- . Telefone
- . E-mail
- . Visitas imprevistas
- . Eu próprio “Ladrão de Tempo”
- . Atitude de adiar o importante e fazer as pequenas coisas
- . Interrupções

### **6. Plano de Ação Individual**

**VALOR:** 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor