



PROGRAMA DE FORMAÇÃO

- E-Learning -

Gestão do Tempo e da Produtividade | 25 horas

DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais interessados em desenvolver competências de gestão do tempo e da produtividade.

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Objetivo Geral:

- Otimizar a gestão pessoal do tempo, tornando mais produtivo o seu dia a dia.

Objetivos Específicos:

- Identificar as áreas de melhoria na gestão e organização individual do tempo disponível, tendo por base as 5 subcategorias do tempo;
- Distinguir e aplicar as 7 leis da gestão do tempo e da produtividade;
- Identificar desperdiçadores de tempo e elaborar estratégias para reduzir o seu impacto;
- Evitar o perfeccionismo, ultrapassar a procrastinação e saber delegar;
- Gerir reuniões de forma eficaz e torná-las produtivas;
- Diferenciar estratégias para a gestão eficiente do e-mail;
- Identificar os benefícios de se focar nas atividades importantes e não urgentes;
- Estruturar um plano mensal, semanal e diário de gestão do tempo.

MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação *E-Learning*

Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)

ORGANIZAÇÃO DO CURSO / CONTEÚDOS A ABORDAR

Módulos	Duração
I – O Tempo	6 H
II – Otimizar a Gestão do Tempo e da Produtividade	10 H
III – Ferramentas para organizar e otimizar a Gestão do Tempo	9 H
TOTAL	25 Horas

Módulo I – O Tempo

- ✓ Subcategorias do Tempo
- ✓ As 7 leis da Gestão do Tempo e da Produtividade
- ✓ As tríades da Gestão do Tempo

Módulo II – Otimizar a Gestão do Tempo e da Produtividade

- ✓ Desperdiçadores de Tempo
- ✓ Perfeccionismo
- ✓ Procrastinação
- ✓ Delegação
- ✓ Saber dizer que “não”
- ✓ Gestão Eficaz de Reuniões
- ✓ Gestão do *E-mail*
- ✓ Gestão do Stress

Módulo III – Ferramentas para organizar e otimizar a Gestão do Tempo

- ✓ Definição de objetivos
- ✓ Lista de tarefas pendentes
- ✓ Matriz de Gestão do Tempo
- ✓ Planeamento Mensal, Semanal e Diário
- ✓ Foco nos objetivos, nas tarefas e no planeamento

ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

O curso decorrerá em ambiente *e-learning*, através da plataforma **B-Training Academy** que se encontra acessível em: <https://b-trainingacademy.pt/>

Sendo o início do curso marcado por uma sessão síncrona, a agendar entre o formando e o e-tutor, o formando vai poder desenvolver todas as restantes etapas do curso segundo o seu próprio ritmo e disponibilidade.

A metodologia predominante do curso caracteriza-se pelo visionamento, pelo formando, das temáticas do curso, em articulação com a realização de exercícios de aplicação e sistematização.

O curso é organizado sobre um modelo centrado no conteúdo e nos recursos disponibilizados como fonte de aprendizagem, ajustados ao desenvolvimento de um percurso individual.

É assegurada uma relação ativa entre o conteúdo e o formando, existindo interatividade, sendo solicitado ao mesmo, em diversos momentos, que assuma uma ação sobre o conteúdo existindo uma transição entre conteúdos, exigindo ao formando que explore previamente todo o conteúdo disponível antes de conseguir prosseguir para a etapa seguinte. O conteúdo vai sendo partilhado com o formando sob a forma expositiva, interrogativa e ativa, sempre que lhe é solicitado para detalhar o conteúdo dos recursos.

Toda a informação relacionada com o curso encontra-se na própria estrutura do mesmo. Com efeito, ao longo do curso vão surgindo diversos momentos em que o formando é conduzido a clicar nas opções disponíveis, no sentido de explorar em detalhe o conteúdo que está a ser partilhado. Este aspeto tem a particularidade do formando não ser capaz de avançar no curso, sem que o conteúdo associado seja previamente explorado.

Para o desenvolvimento do curso, o formando conta com o apoio da Equipa Técnico-Pedagógica para esclarecimento de questões (tempo máximo de resposta 48 horas).

CANAIS DE DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS

Os canais de distribuição dos conteúdos para desenvolvimento do curso que o formando tem disponíveis assumem a forma de um manual relativo ao curso e exercícios de aplicação/sistematização sobre a temática, ao longo do curso.

A informação relacionada com o curso encontra-se na própria estrutura do mesmo, pelo que se assume igualmente como um suporte de apoio à aprendizagem, na medida em que fica arquivado no histórico do formando e pode ser revisto sempre que o formando desejar.

ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA DE TUTORIA

Existe um acompanhamento do percurso de formação do formando por parte da Equipa Técnico-Pedagógica, encontrando-se sempre disponível para apoio técnico ao curso e para esclarecimento de questões. Existe um sistema de mensagens na Plataforma que o formando poderá utilizar para contacto direto.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

A metodologia de avaliação das aprendizagens a aplicar no presente curso, terá como base uma **Avaliação Sumativa**, concretizada através da realização de um teste de avaliação final. Com esta avaliação pretende-se, verificar se os resultados esperados foram alcançados pelo formando.

O teste final é constituído por 10 perguntas de escolha múltipla, e deverá ser respondido, no máximo, em 45 minutos, tendo o formando a oportunidade de repetir o mesmo, com o limite de 3 tentativas.

É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final de curso, de acordo com a escala de avaliação numérica de 0 a 100 com a seguinte correspondência em termos qualitativos:

- 0% - 39% – Muito Insuficiente
- 40% - 69% – Insuficiente
- 70% - 79% – Suficiente
- 80% - 89% – Bom
- 90% - 100% – Muito Bom

A aprovação do formando no final do curso será determinada pelos seguintes critérios:

- Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso - apto - quando a sua classificação final for igual ou superior a 70%, correspondendo em termos qualitativos a “Bom”.
- Considera-se que um formando não teve aproveitamento no curso - não apto - quando a sua classificação final for igual ou inferior a 69%, correspondendo em termos qualitativos a “Suficiente”.

No final do curso, se obtiver aprovação, o formando tem direito a receber um Certificado de Formação Profissional.

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

O curso tem associado um itinerário de atividades, servindo de orientação e guia ao formando para exploração dos conteúdos.

O curso estará disponível ao formando, durante 30 dias, a contar a partir do momento em que o mesmo foi disponibilizado.