

Curso
de Formação



We Value

GESTÃO DO TEMPO e EFICÁCIA PESSOAL

9 Outubro 2010 - Lisboa

Enquadramento e objectivos

A maioria das pessoas tem dificuldade em gerir o tempo de forma, vivendo de forma algo desordenada tentando adaptar-se às diversas situações profissionais e pessoais que vão surgindo. A identificação de objectivos a diferentes níveis e o tempo dedicado ao planeamento das actividades é também incipiente em muitos casos.

Gerir o tempo de forma eficaz é algo que está ao alcance de todos através da simples implementação de alguns procedimentos básicos na gestão das tarefas diárias.

Destinatários

Todos os que queiram melhorar a forma de gerir o tempo e desenvolver a eficácia pessoal, embora especialmente concebido para quadros técnicos e administrativos de empresas, investigadores e docentes.

Inscrições

O número máximo de inscrições será 15. O curso só será realizado com um mínimo de 8 inscrições.

A inscrição deverá ser efectuada através do envio da ficha de inscrição (disponível no nosso *website*). A inscrição como estudante deve ser acompanhada do respectivo comprovativo desse estatuto.

O preço da inscrição regular é de 120€ e de 70€ para estudantes. Em caso de desistência, com mínimo de 5 dias de antecedência, será restituído o valor total. O valor da inscrição inclui pasta com documentação, *coffee-break* e certificado de participação no curso.

O pagamento só deve ser efectuado após confirmação da validade da inscrição pelo secretariado do curso.

O curso decorrerá das 9:00h às 17:00, em Lisboa (Laranjeiras), na morada abaixo indicada.



Programa

O curso abordará os seguintes tópicos:

- Definição de objectivos e prioridades
- Avaliação do tempo dedicado às várias tarefas
- Planeamento: o factor-chave
- Utilização eficiente do tempo
- Organização do ambiente de trabalho
- Vencer a procrastinação, distrações e interrupções
- Como lidar com o excesso de informação?
- A rejeição de tarefas
- Gerir de forma eficiente o uso do telefone, correio electrónico e reuniões
- A delegação de trabalho
- Gestão de tempo em equipas

Quem somos

A We Value é uma empresa que presta serviços de consultoria, formação e transferência de tecnologia na área do Ambiente. É constituída por colaboradores altamente qualificados e com diferentes valências que, na sua grande maioria, desenvolvem actividade de investigação científica em várias universidades portuguesas e estrangeiras.

Contactos

Nina Vieira
nina.vieira@wevalue.pt

www.wevalue.pt

Rua Joly Braga Santos, lote L, r/c, 1600-123 Lisboa
Telefone: 21 727 24 80, Fax: 21 727 24 79