

Organização Pessoal e Gestão de Tempo

Código	
Área temática	CIÊNCIAS SOCIAIS
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e analisar as causas da procrastinação; - Fazer uma introdução à influência desmotivação na gestão eficaz do tempo - Sistematizar a análise dos problemas comuns da gestão de tempo. -Sistematizar o processo de estabelecimento de objetivos -Estabelecer prioridades, planear e calendarizar tarefas -Usar métodos eficazes para ganhar tempo (planear e controlar atividades)
Requisitos	Nenhum
Público-alvo	JOVENS
N.º potencial de interessados	20
N.º de horas	28 h – 1 ECTS
N.º de edições	6
Follow up	NÃO
Conteúdos programáticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ - Quão boa é a gestão do seu tempo? ▪ - Refinar a estratégia de acordo com o perfil comportamental ▪ - Reconhecer a Procrastinação. Porque procrastinamos ▪ -Gestão do Tempo e Objetivos de Vida ▪ - Análise do meio envolvente e das características pessoais ▪ - Definição de objetivos de acordo com as várias áreas da vida ▪ - Regras para a elaboração de objetivos ▪ -Estabelecer Prioridades ▪ - Importância VS Urgência ▪ - Criar e manter um espaço de trabalho produtivo ▪ - Ajustar competências de organização com a tecnologia ▪ -Conhecer os Desafios à Gestão do Tempo ▪ - Comunicar estrategicamente para atingir resultados ▪ - Defender o dia de interrupções ▪ - Tomar decisões rápidas e acertadas

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ - A importância dos outros para uma gestão de tempo eficaz ▪ - Perfis comportamentais ▪ - Gestão das expectativas dos outros ▪ -A importância das características pessoais ▪ - Estratégias de automotivação ▪ - Locus de controlo ▪ - Autoconfiança e autoestima
Corpo docente	1 professor 1 técnico ESPECIALIZADO NA ÁREA
Parceiros	AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS (em anexo- Memorandos de Entendimento)
Metodologias de aprendizagem	-Exercícios práticos -Vídeos -Desafios/Dilemas -Metodologia de projeto -Aprendizagem Cooperativa
Estratégias e planos de comunicação/divulgação	
Modalidade	100% PRESENCIAL
Equipamentos necessários	-Computador
Potencial de empregabilidade	100%