

## Organização Pessoal e Gestão de Tempo

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

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