

## **Designação do Curso**

Gestão do Tempo

## **Objetivos Gerais**

Este curso destina-se a proporcionar aos formandos as competências inerentes a uma gestão eficaz do tempo, na consecução dos objetivos pessoais e profissionais, através do recurso a técnicas e instrumentos de planeamento, organização e controlo.

## **Objetivos Específicos**

No final da formação, os formandos devem ser capazes de:

- Aplicar as técnicas individuais de gestão de tempo na construção de um plano de tarefas e atividades de trabalho, utilizando os guias de planeamento fornecidos.
- Eliminar os desperdiçadores profissionais e pessoais de tempo, com vista à otimização da agenda de trabalho manual ou eletrónica, através da diferenciação de prioridades.

## **Destinatários**

Dirigentes, gestores, profissionais do departamento de formação profissional e formadores da AEA.

## **Modalidade de Formação**

Formação contínua.

## **Forma de Organização da Formação**

Formação presencial.

## Conteúdo Programático

Módulos	Carga Horária <sup>6</sup>		
	SC	CT	PS
5. A Gestão do Tempo 5.1. Noções e características do tempo 5.2. A gestão do tempo como um processo 5.3. A análise do tempo 5.4. Clarificar objetivos 5.5. Mudanças de hábitos e rotinas	3		
6. O Planeamento do tempo 6.1. A importância do planeamento 6.2. Criar e implementar planos de ação 6.3. A utilização de guias de planeamento 6.4. Diferenciar tarefas importantes de tarefas urgentes 6.5. Estabelecer/cumprir prioridades	3		
7. Agendar Atividades 7.1. A importância da flexibilidade e da abertura à inovação 7.2. As grelhas de gestão do tempo 7.3. Construir uma agenda e construir registos diários 7.4. Colocar em prática e controlar a agenda	3		

**Duração:** 9 horas

**Data de Início:** a definir

### Local de Realização da Formação:

Centro de Formação da AEA  
Rua Dr. Miguel Pinto Martins  
4600-090 Amarante

### Metodologias de Avaliação

Prova escrita e verificação prática.

---

<sup>6</sup> Carga horária dividida em SC – Sociocultural, CT – Científico-Tecnológica e PS – Prática Simulada.

### **Critérios de seleção dos candidatos**

A participação dos formandos nas ações é efetuada com base num processo de recrutamento e seleção que obedece aos seguintes critérios, selecionados em função da modalidade de formação em causa:

Relevância das competências e dos conhecimentos visados na formação para a sua atividade profissional; interesse, motivação, expectativas, disponibilidade.