



Best

Gestão do tempo - 4REAL®

Métodos e ferramentas para aumentar a sua produtividade

Blended

Duração : 1 dia (10 horas)

Referência : 009

Preço : 650,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

⇒ Disponível em formato blended e 100% digital

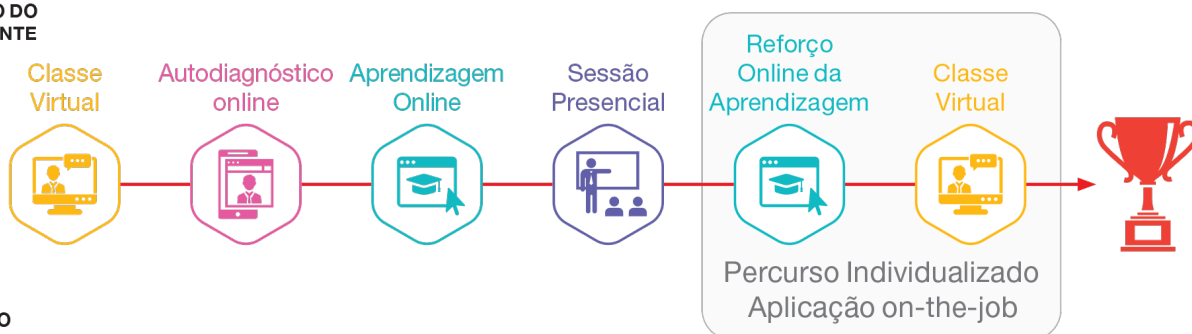
Quantas vezes sente que o tempo disponível não é suficiente para realizar todas as atividades previstas, ao mesmo tempo que as urgências teimam em surgir, tornando-se difícil alcançar os resultados pretendidos?

Descubra como pode aumentar a sua produtividade e melhorar o planeamento e organização do seu tempo através deste percurso 4REAL®: um percurso focado na transferência da aprendizagem para o seu local de trabalho e que possibilita a individualização e personalização do seu processo de aprendizagem para potenciar a sua performance.

Este é um percurso de aprendizagem que lhe permite:

- aumentar a sua produtividade fazendo escolhas conscientes e alinhadas com os seus objetivos;
- manter o focus naquilo que é prioritário;
- planear e organizar estrategicamente as suas atividades e o seu tempo.

PERCURSO DO PARTICIPANTE



PERCURSO DA CHEFIA



Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a sua produtividade fazendo escolhas conscientes e alinhadas com os seus objetivos;
- Manter o foco naquilo que é prioritário;
- Planear e organizar estrategicamente as suas atividades e o seu tempo.

Destinatários

- Profissionais com autonomia para planear e organizar as suas atividades, que queiram melhorar de forma sustentável a gestão do seu tempo.

Percurso de aprendizagem

Atividades digitais antes da sessão presencial

Classe virtual

- Apresentar o percurso de aprendizagem.
- Comprometer os participantes no processo de desenvolvimento de competências que permitem rentabilizar o seu tempo.
- Partilhar princípios orientadores ao nível da Gestão do Tempo.

Autodiagnóstico online

- Ganhar autoconhecimento e autoconsciência sobre os fatores individuais de desperdício de tempo.

Aprendizagem online

- Planear a sua semana, para se manter focalizado nas suas prioridades.

Desafios de aplicação prática

- Interações à distância através do envio de desafios para aumentar a autoconsciência e o comprometimento com o percurso de aprendizagem.

Sessão presencial (1 dia / 7 horas)

Reconhecer o impacto das minhas escolhas e comportamentos na forma como rentabilizo o meu tempo

- Refletir sobre as minhas práticas de gestão do tempo.

Ser proativo e orientar a minha ação para aquilo que é verdadeiramente importante

- Clarificar o propósito da minha função e as principais áreas de responsabilidade.
- Definir prioridades no âmbito da minha função: a matriz de prioridades de Eisenhower.
- Planear e organizar estrategicamente as atividades na minha agenda de forma realista e equilibrada.

Aumentar a minha produtividade e eliminar os fatores de desperdício de tempo, utilizando as ferramentas chave de gestão do tempo

- Escolher os métodos e ferramentas mais eficazes.
- Elaborar um Plano de Ação Compromisso.

Exercícios práticos e outputs!

- Aplicação prática através da resolução de estudos de caso.

Definir um plano de ação das mudanças a pôr em prática

- Identificar prioridades de mudança relativamente aos objetivos.
- Elaborar o seu Plano de Ação.

Consolidar, aplicar e implementar as aprendizagens após a sessão presencial

Personalização do percurso de aprendizagem, de acordo com as necessidades individuais de cada participante, e realização de atividades digitais para aprofundar uma destas questões:

- Como lidar com a pressão no local de trabalho?
- Como conseguir o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?

Desafios de aplicação prática

- Interações à distância através do envio de desafios relativos a cada temática para estimular a transferência da aprendizagem para o contexto real de trabalho.

Classe Virtual

- Consolidar e partilhar boas práticas e resultados do plano de ação.

Métodos pedagógicos

- Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios, quer à distância quer na sessão presencial. Combina metodologias diversificadas para potenciar a performance no contexto de trabalho: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam o quotidiano profissional na sessão presencial, classes virtuais e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.

Pontos fortes

- As várias etapas que constituem o percurso 4REAL® potenciam o maior envolvimento, compromisso e suporte à transferência, nomeadamente o enfoque na performance.
- O suporte da plataforma Learning Hub que permite ao participante a visualização imediata de todo o percurso identificando o caminho a percorrer e o que já realizou.