



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

Se deseja este percurso de aprendizagem num formato 100% digital

[Clique aqui](#)

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



Classe Virtual  
45 minutos



## PERCURSO DO LEARNING BUDDY



Classe Virtual  
30 minutos



## Objetivos

No final do percurso de aprendizagem 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

### 1ª Classe Virtual (0h45m)

- 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 (0h30m)

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

### Aprendizagem online (0h30m)

Planear a sua semana, para se manter focalizado nas suas prioridades (1 Módulo interativo)

- Considerar o ritmo biológico.
- Planear as tarefas prioritárias.
- Trabalhar por blocos homogêneos.

## Aplicação da aprendizagem

- Desafios de aplicação prática: aumentar o comprometimento com o percurso de aprendizagem e estimular a transferência da aprendizagem para o seu contexto real.

\* Estes desafios ocorrem entre todas as etapas do percurso de aprendizagem (classes virtuais, sessão presencial e aprendizagem online), até à sua conclusão.

## 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.

## Personalização do percurso de aprendizagem

Individualização do percurso de acordo com as necessidades individuais de cada participante (escolha de 1 sprint de aprendizagem), e disponibilização de atividades digitais de acordo com as escolhas realizadas.

### Sprint “Como lidar com a pressão no local de trabalho?”

Composto por 1 módulo de treino intensivo (0h30m)

- Identificar os maus hábitos do excesso de trabalho.
- Adotar novos hábitos mais eficientes.

### Sprint “Como conseguir o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?”

Composto por 1 módulo interativo (0h30m)

- Adquirir competências para lidar com as várias pressões do contexto, utilizando um critério de tomada de decisão apropriado à sua realidade.

- Clarificar as suas prioridades profissionais e pessoais.

## 2ª Classe Virtual (0h45m)

- 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.

## Datas e locais 2021 - Référence

### Lisboa

De 03 mai a 28 mai

De 11 nov a 10 dez

### Porto

De 11 nov a 10 dez