



BEYOND KNOWLEDGE*

GESTÃO DO TEMPO - 4REAL®

Métodos e ferramentas para aumentar a sua produtividade

Duração: 1 dia

Tipologia: 4REAL Blended

Para quem?: Profissionais que queiram melhorar de forma sustentável a gestão do seu tempo e com autonomia para planear e organizar as suas atividades.

Referência: 009

Preço: 650,00 € (iva não incluído)

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.

Métodos: Metodologia ativa e prática, com estudos de caso e simulações que recriam o quotidiano profissional.

4REAL

REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING Quer saber como pode aumentar a sua produtividade e melhorar o planeamento e organização do seu tempo? Descubra como pode melhorar o seu desempenho 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 percurso para potenciar a sua performance.

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?

“Gestão do Tempo- métodos e ferramentas para aumentar a sua produtividade”, é um curso que lhe apresenta ferramentas que permitem:

- 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.



Programa



MOBILIZAR E PREPARAR

O quê

- Mobilizar e comprometer os participantes no processo de desenvolvimento de competências que permitem rentabilizar o seu tempo;
- Ganhar autoconhecimento e autoconsciência sobre os fatores individuais de desperdício de tempo;
- Saber o que pode fazer para se manter focalizado nas suas prioridades e planear de forma eficaz uma semana de trabalho.

Como?

- Trigger Vídeo;
- Profiler;
- Classe Virtual;
- Módulo digital interativo para explorar conceitos e ferramentas;
- Practips.



DESENVOLVER, PARTILHAR E TREINAR

O quê

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.

Alguns 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.

Como?

Metodologia ativa e prática que recria o ambiente profissional e incentiva à reflexão e adoção de práticas visando uma melhor gestão do tempo:

- estudos de caso seguidos de feedback estruturado que permitem a análise e partilha de boas práticas para otimizar a gestão individual do tempo;
- construção e partilha de Plano de Ação Compromisso.



CONSOLIDAR, APLICAR E IMPLEMENTAR

O quê

- Facilitar a aplicação dos conceitos e a concretização dos objetivos identificados no Plano de Ação Compromisso;
- Personalizar e reforçar a sua performance ao nível da gestão do tempo, de acordo com as suas necessidades individuais;

- Possibilidade de aprofundar de acordo com a sua preferência uma de três questões:
 - Como lidar com a pressão no local de trabalho?
 - Consigo equilibrar a minha vida profissional e pessoal?

Como?

- Practips;
- Módulos digitais interativos para explorar conceitos ou ferramentas;
- Classe virtual com o objetivo de partilhar boas práticas e resultados do plano de ação;
- Infográficos e Jobaids para revisão e consulta;
- Learning Community. Learning Community.

Advantages

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

4REAL®

A primeira solução formativa a integrar a personalização dos percursos de aprendizagem e a sua transferência para o contexto real de trabalho, de forma visível e mensurável.

A solução formativa 4REAL® (Real Efficient Adapted Learning), que de uma forma holística integra a personalização dos percursos de aprendizagem com a sua transferência para o contexto real de trabalho, assegurando, por isso, resultados imediatamente visíveis e mensuráveis para indivíduos, equipas e organizações.

Através da nova abordagem integrada 4REAL®, a CEGOC procura apoiar as organizações a ultrapassarem os seus principais desafios de mudança, num contexto de aceleração tecnológica e, simultaneamente, de escassez de recursos; de forma a satisfazer as crescentes necessidades de profissionalização dos seus colaboradores.

É desta forma que exploramos as vantagens do digital, envolvemos e desafiamos os participantes, melhoramos a sua experiência de aprendizagem e promovemos a melhoria contínua do seu desempenho individual e coletivo – através da incorporação das melhores práticas internacionais de aprendizagem em contexto real de trabalho.

Datas e cidades: 24 Julho 2019 - Referência: 009

Porto

07 Out - 28 Out 2019

Lisboa

25 Nov - 18 Dez 2019