

## Time Management para Managers

Dominar as suas prioridades

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 5930

Este percurso de aprendizagem oferece métodos e ferramentas comprovados para definir eficazmente as suas próprias prioridades e as da sua equipa. Enquanto gestor, a sua eficácia é interdependente da eficácia da sua equipa, como tal a sua gestão do tempo tem impacto na gestão do tempo da sua equipa e vice-versa.

Esta formação permite-lhe agir sobre as dimensões pessoal e coletiva da sua gestão do tempo. O diagnóstico do seu tempo permite-lhe medir objetivamente os seus pontos fortes e as suas áreas de melhoria, a fim de otimizar a sua gestão pessoal do tempo.

### Destinatários

#### Para quem?

- Gestores, gestores de projeto, team leaders, bem como qualquer pessoa cuja gestão do tempo esteja ligada à de uma equipa, quer esteja numa relação hierárquica ou não.

### Percorso de aprendizagem

### Atividades online

Atividades online de preparação para a formação e para a transferência da aprendizagem:

- Definir os seus objetivos pessoais;
- Autoavaliar as suas competências.

### Sessão de Formação

Alinhar a gestão do seu tempo e o da sua equipa com as suas prioridades

- Clarificar o seu papel de gestor e a sua capacidade de intervenção para otimizar o seu tempo e o da sua equipa.
- Atribuir valor às prioridades de cada membro da equipa.
- Identificar as atividades de grande valor acrescentado para si e para a sua equipa.
- Passar do tempo imposto ao tempo escolhido: distinguir urgência de importância e construir a sua matriz de prioridades.

Dominar a arte da organização eficaz do tempo

- Identificar as armadilhas comuns da gestão do tempo e praticar a deteção de “demónios” pessoais do tempo.
- Organizar o seu tempo utilizando as seis alavancas da eficácia: prioridades, escolhas, planeamento, energia, concentração, relações.
- Aplicar um método para se concentrar no essencial durante períodos de sobrecarga.
- Lidar com emergências e imprevistos com discernimento e realismo.

## Atividades online

- Atividades digitais para consolidar as aprendizagens e facilitar a sua transferência para o local de trabalho.

## Avaliação

Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Utilizar o tempo de acordo com as suas prioridades e as da sua equipa.
- Antecipar e planear atividades focando-se no essencial.
- Otimizar o tempo de gestão para reforçar a autonomia da equipa e delegar eficazmente.
- Estabelecer uma eficaz organização pessoal e coletiva no dia a dia.



## Métodos pedagógicos

Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios, quer à distância quer na sessão presencial. Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho: autodiagnósticos, análise pessoal das atividades e definição de prioridades semanais, resolução de estudos de caso e desafios reais que recriam o quotidiano profissional.



## Pontos fortes

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho. Para garantir uma maior eficácia conjuga os benefícios da formação em grupo a atividades individuais digitais para consolidação da aprendizagem e sua transferência para o local de trabalho.
- Inclui módulos de formação online para praticar a gestão das exigências, preservando as prioridades.



## Datas e locais 2026 - Référence 5930



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 22 abr a 23 abr

De 23 nov a 24 nov