



Best

#UP

#UP - Gerir e controlar o seu tempo

Gerir o tempo e as prioridades

 À distância

Duração : 14 horas

Referência : 8531

Preço : 750,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

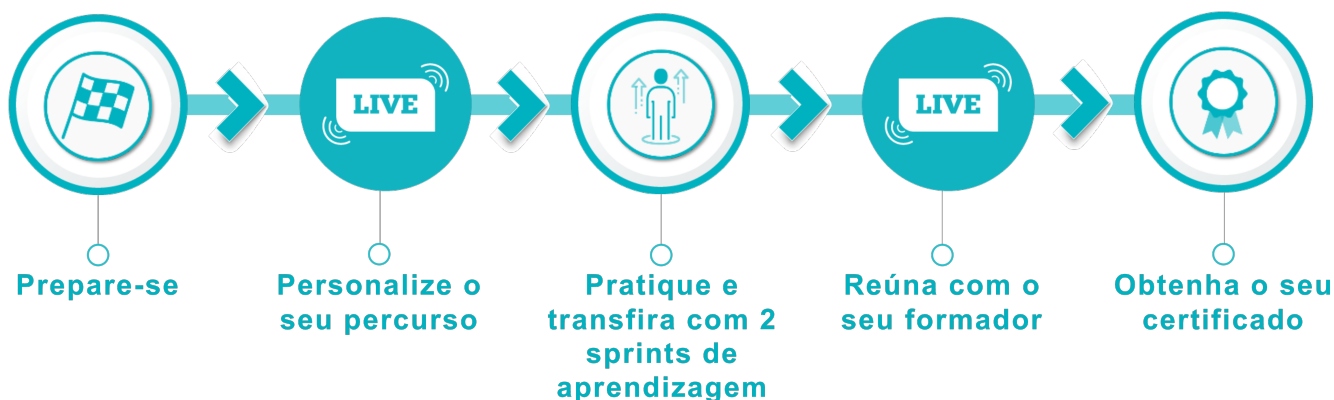
Se deseja este percurso de aprendizagem num formato blended

[Clique aqui](#)

A gestão de prioridades e o controlo de prazos são competências essenciais para a sua eficiência e sucesso. Métodos e ferramentas de gestão de tempo tornam-se, como tal, necessários para permitir que se antecipe e se organize diariamente.

No entanto, o sucesso na aplicação de métodos e ferramentas de gestão de tempo depende fortemente do modo como funcionamos e de como percecionamos o tempo.

Estrutura do Percurso de Aprendizagem



Os percursos de aprendizagem #UP 4REAL® são constituídos por "sprints" de aprendizagem que visam o desenvolvimento e uma competência específica: um módulo de aprendizagem digital complementado por diversos desafios práticos para impulsionar a aplicação e transferência da aprendizagem para o contexto de trabalho.

Os participantes dispõem de uma pré-seleção de quatro sprints, de entre os quais escolhem os dois que pretendem realizar, de acordo com os seus objetivos e necessidades de desenvolvimento profissional.

Objetivos

No final deste percurso de aprendizagem os participantes deverão ser capazes de:

- Estabelecer uma organização pessoal eficaz diariamente.
- Agir e interagir com os outros de forma a preservar as suas prioridades.
- Gerir a energia pessoal para otimizar a sua eficácia ao longo do tempo.

Destinatários

- Todos os profissionais que desejem melhorar, de forma sustentável, a sua gestão do tempo.

Percurso de aprendizagem

Preparação (30 minutos)

- Aceder ao percurso de aprendizagem e conhecer as suas etapas.
- Descarregar o Passaporte de implementação.
- Identificar o “Learning Buddy”: escolher um colega, gestor, supervisor ou outro interlocutor que faça parte da organização ou da rede de contactos do participante.
- O papel do “Learning Buddy” ao longo do percurso de aprendizagem:
 - Acompanhar e apoiar o participante, ajudando-o a identificar oportunidades de implementação e a recolher evidências para a obtenção do certificado.

Personalização do percurso de aprendizagem (90 minutos)

- Classe virtual de apresentação e clarificação do percurso de aprendizagem e das opções de personalização (sprints de aprendizagem).
- Escolha de 2 sprints de aprendizagem.

Sprint “Planear a sua semana focando-se nas suas prioridades chave”

- Ter em consideração seu ritmo biológico para planear as tarefas prioritárias adequadamente.
- Organizar sessões de trabalho.
- Agendar compromissos e reuniões no momento certo.
- Prever tempo para gerir o inesperado.

Sprint “Lidar com as solicitações preservando as prioridades”

- Lidar com uma solicitação urgente quando tem a sua agenda cheia ou quando essa solicitação não é uma de suas prioridades.
- Dizer não com diplomacia.
- Gerir os seus emails com eficácia.
- Priorizar as solicitações.
- Negociar o prazo, a entrega ou as suas outras prioridades, se necessário.

Sprint “Gerir a sobrecarga de trabalho”

- Identificar os “maus hábitos” associados ao excesso de trabalho e substituí-los por hábitos eficazes.
- Adotar estratégias e comportamentos que ajudem a combater a fadiga.

Sprint “Aumentar a eficiência na realização de atividades complexas”

- Definir e priorizar os resultados esperados.
- Gerir atividades complexas com criatividade.
- Planear tarefas e subtarefas.
- Desenvolver ideias.
- Aumentar a sua capacidade de concentração.

Aprendizagem e aplicação (10 horas)

- Aquisição e transferência da aprendizagem através de vídeos, módulos interativos e/ou de treino intensivo, infográficos e desafios práticos.
- Recolha de evidências e registo no Passaporte de Implementação.

E-Coaching (90 minutos)

- Classe virtual de e-coaching com o grupo de participantes para:
 - Apoiar o grupo na implementação e transferência da aprendizagem;
 - Partilhar as evidências de implementação e os resultados obtidos.

Certificação (30 minutos)

- Partilha de Passaporte de Implementação para análise e validação de especialista CEGOC.
- Acesso a certificado de implementação, tendo por base a validação do Passaporte de Implementação.

Métodos pedagógicos

- Uma solução 100% digital que conjuga classes virtuais, módulos interativos e módulos de treino intensivo com a possibilidade de personalização do percurso de aprendizagem de acordo com as necessidades individuais de cada um dos participantes.

Pontos fortes

- Uma solução 100% digital organizada em “sprints”: uma sequência de aprendizagem online, dedicada ao desenvolvimento de uma competência e à sua aplicação ao contexto de trabalho.
- Possibilidade de personalização do percurso de aprendizagem de acordo com as necessidades individuais de cada um dos participantes:
- Um percurso complementar de “Learning buddy” (colega, gestor, supervisor, etc.) para acompanhar o participante, ajudando-o a implementar boas práticas no contexto real de trabalho e retirar o máximo partido da experiência formativa #UP 4REAL®.

Datas 2021 - Referência

De 01 jul a 10 ago

De 02 nov a 13 dez