

PLANO DE FORMAÇÃO

OFICINAS

ELEVA o Teu Tempo



**DESENVOLVIMENTO
PESSOAL E PROFISSIONAL**



OFICINAS

ELEVA o Teu Tempo



DESENVOLVIMENTO
PESSOAL E PROFISSIONAL



OFICINAS

ELEVA o Teu Tempo

ÁREA

Desenvolvimento Pessoal e Profissional

PÚBLICO-ALVO

Profissionais por conta própria (freelancers), empresários (em nome individual ou em sociedade), colaboradores de empresas que se debatem com agendas carregadas e listas de tarefas infindáveis

PERFIL DE ENTRADA

Todo e qualquer indivíduo que, tendo tomado consciência da importância de melhorar o seu uso do tempo, esteja disposto a implementar algumas estratégias para aumentar a sua produtividade.

PERFIL DE SAÍDA

No final desta ação de formação, o/a Formando/a deverá ser capaz de implementar as ferramentas aprendidas e fornecidas e assim melhorar o seu uso do tempo, bem como aumentar a sua produtividade.

DURAÇÃO DO MÓDULO



4 Horas

ENQUADRAMENTO DO MÓDULO

A Eleva levou a cabo um inquérito junto de empresários e colaboradores de empresas no sentido de apurar quais eram os principais problemas nas empresas.

Um dos problemas mais votados foi a “Falta de organização das tarefas / má gestão do tempo”.

Assim, no sentido de dar uma resposta a esta preocupação, a Eleva construiu esta ação de formação de curta duração, muito pragmática e disponibilizando uma ferramenta concreta.



OFICINAS

ELEVA o Teu Tempo

OBJETIVO GERAL

Tomar consciência de um bom uso do nosso tempo e adquirir ferramentas para otimizá-lo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação os/as formando/as são capazes de:

- Reconhecer a impossibilidade de gerir o tempo em detrimento da possibilidade de gerir energias.
- Identificar e definir os quatro tipos de energias.
- Compreender e aplicar estratégias para melhorar os nossos 4 níveis de energia.
- Entender a importância de equilibrar os 4 tipos de energia.
- Construir um planificador personalizado e utilizá-lo no quotidiano.
- Identificar tarefas prioritárias.

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Presencial, em horário pós-laboral (sábados à tarde) **ou** em sala de aula virtual (videoconferência), sempre que se reúnam 4 inscrições, em data e horário a combinar.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

N.º/DESIGNAÇÃO DA SESSÃO		Nº DE HORAS (H)
1	- Apresentações / motivações - A hora do conto: reflexão sobre a problemática do tempo	1
2	- Gere as tuas energias e não o teu tempo: o "Energy Project" do Tony Schwarz	1
3	- O planificador diário: a proposta de David Colom ou a tua proposta (porque ninguém pode gerir o TEU tempo)	1
4	- Dinâmicas de grupo / partilhas / cartazes	1
TOTAL		4



OFICINAS

ELEVA o Teu Tempo

METODOLOGIAS E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

- Brainstorming
- Debate ou discussão
- Método Demonstrativo, interrogativo e ativo.
- Método Expositivo: uso de apresentações e visionamento de vídeos
- Elaboração de trabalhos individuais (Planificador)

RECURSOS PEDAGÓGICOS

- Quadro branco
- Computador
- Videoprojetor



ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

- Sala disposta em “U”, com mesas e cadeiras para 10 formando/as
- Uma parede em branco disponível (para colocação dos post-its)

ou

- Sala de aula virtual (plataforma de videoconferência)

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

(AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS E DA FORMAÇÃO)

- Não aplicável.

Contacta-nos!

e vem descobrir tudo o que podemos fazer por ti...



Bairro de Sta. Eugénia
Lote 22A, Loja 1, 3500-034
Viseu, Portugal



geral@eleva.pt



+351 232 431 143



www.eleva.pt

www.eleva.pt



GO HIGHER!

ELEVA - Learning & Events

