

Organização Pessoal e Gestão do Tempo

Formação Modular Certificada
Área AEF - 840 | UFCD 0404

www.dual.pt

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo com vista a otimizar o planeamento das atividades e o cumprimento dos objetivos.

Destinatários

- Esta formação destina-se a **pessoas ativas residentes no Algarve** (empregados e desempregados), com idade igual ou superior a 18 anos e **com pelo menos o 4º ano de escolaridade**.

Recursos/ Requisitos

- Os formandos deverão ter os seguintes equipamentos, para poderem frequentar a formação:
 - Portátil/ computador com internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Metodologia

Este curso baseia-se em:

- Exposições de sínteses metodológicas;
- Análise de situações reais e casos concretos (exemplos de problemas vivenciados pelos participantes no seu dia-a-dia);
- Resolução de exercícios e casos práticos;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- Brainstorming e exercícios de role-play.

Avaliação

- Avaliação contínua de participação em sessão e realização de um teste de avaliação escrito e/ou trabalho prático.
- Para a conclusão com sucesso, é necessário um resultado positivo na avaliação e uma assiduidade mínima de 90% da duração total do curso.

Valor

Participação gratuita (Formação financiada pelo Programa Regional ALGARVE 2030).

Apoios

- Pagamento de subsídio de alimentação, no valor diário de 6,15€, caso o formando esteja presente em pelo menos 3 horas de formação diária;
- Bolsa de formação, no caso de desempregados de longa duração (+ de 1 ano), que não estejam a receber subsídios por parte da Segurança Social;
- Seguro de acidentes pessoais.

Local e Datas de Realização

 Duração: 25 horas

Regime de formação: E-learning (sessões online/ síncronas)

 Plataforma de e-learning da DUAL/ Zoom

Formação Modular Certificada - UFCD 0404

Organização Pessoal e Gestão do Tempo

Conteúdos

Técnicas para inventariação das atividades desenvolvidas

Técnicas para análise das atividades desenvolvidas e sua priorização

Identificação do potencial de melhoria de cada uma das atividades

Regras básicas de organização pessoal

Regras fundamentais da gestão do tempo

Desenvolvimento de planos de ação de melhoria de desempenho utilizando as regras básicas de gestão do tempo e de organização pessoal

Duração: 25 horas