

GESTÃO DO TEMPO COM SENTIDO

Dias 20 e 22 de janeiro

NESTA OFICINA PODERÁ ENCONTRAR ESTRATÉGIAS QUE O AJUDARÃO A FAZER OPÇÕES E TRILHAR PRIORIDADES DE ACORDO COM OS SEUS PROPÓSITOS E O QUE QUER PARA SI.

FORMADOR	Margarida Assunção
LOCAL	Cidade das Profissões
CALENDARIZAÇÃO	Dia 20 e 22 de janeiro 14H – 17H Presencial
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	6h
OBJETIVOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none">• Refletir se a forma como organizamos o nosso tempo ao longo do dia vai de acordo com o nosso propósito de vida.• Escolher as ferramentas que permitam fazer escolhas alinhadas com o nosso sentido de vida.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Diagnosticar a organização do nosso tempo ao longo do dia e da semana.• Identificar áreas de interesse da nossa vida e alinhar o nosso tempo com essas áreas.
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Mapeamento das atividades do dia semana e agrupamento das atividades em grandes áreas.• Comparação entre as áreas que ocupam o nosso tempo e as áreas que privilegiamos.• Conhecer estratégias e caminhos que permitam mudar as atividades que ocupamos com o nosso tempo.• Priorização de tarefas e desperdiçadores de tempo
METODOLOGIAS	A oficina assenta em exercícios práticos e partilha dos mesmos pelo grupo, com moderação da formadora.