

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