

## Oficina Formativa

### GESTÃO DO TEMPO NA PROCURA ATIVA DE EMPREGO

JANEIRO 2016

Em situação de procura ativa de emprego, a gestão do tempo torna-se primordial para a manutenção da motivação, organização das tarefas inerentes à procura de emprego e valorização do tempo livre.

FORMADORA	<b>MARGARIDA ASSUNÇÃO</b> Técnica na Organização Não Governamental Helpo, onde desenvolve projetos de Apoio à Infância, fazendo a ligação entre financiadores em Portugal e escritórios da Helpo no terreno, em Moçambique e São Tomé e Príncipe. Possui Pós-Graduação em Gestão de Projetos, pelo ISEG e Curso de Formação Pedagógica de Formadores.
LOCAL	Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal (CIAPS) Estrada Marginal – S. Pedro do Estoril
CALENDARIZAÇÃO	27 e 28 de Janeiro de 2016   14h00 – 18h00
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definir ou redefinir objetivos de vida de acordo com as suas várias áreas</li><li>• Definir prioridades e rotinas no processo de procura ativa de emprego, de acordo com os objetivos de vida</li><li>• Tomar consciência da elasticidade do tempo</li><li>• Compreender o tempo como recurso finito bem como a necessidade de optar</li><li>• Organizar o seu tempo de acordo com as motivações e objetivos estabelecidos para o processo de procura ativa de emprego</li><li>• Avaliação da gestão pessoal do tempo</li><li>• Definição de objetivos de vida de acordo com diferentes áreas</li><li>• Consciencialização temporal</li><li>• Estratégias de valorização do tempo livre na situação de procura ativa de emprego</li><li>• Organização do tempo no processo de procura ativa de emprego de acordo com as prioridades estabelecidas</li><li>• Estratégias de compromisso na gestão pessoal do tempo</li></ul>
METODOLOGIAS	Metodologias ativas: ação-reflexão; dinâmicas de grupo; lúdicas