

ABRIL 2015

GESTÃO DO TEMPO NA PROCURA ATIVA DE EMPREGO

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

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	<p>Joana Clemente</p> <p>(Licenciada em Psicologia, pela Faculdade de Psicologia de Lisboa, em 1991. Possui o Ciclo básico e avançado de Formação de <i>Coaching</i>, curso certificado pelo <i>International Coach Federation</i> (ICF) e dois cursos de formação pedagógica de formadores. Consultora e Formadora, desde 1992, das áreas Comportamentais (liderança, coaching de equipas, técnicas de venda e negociação, gestão de carreiras, avaliação de Desempenho relacionamento Interpessoal, inteligência emocional, comunicação, técnicas de apresentação e atendimento) e pedagógica (formação pedagógica de formadores))</p>
LOCAL	Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal (CIAPS) – S. Pedro do Estoril
CALENDARIZAÇÃO	28 e 30 de abril , das 14.00 às 18.00 (Total de horas de formação: 8 horas)
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Definir ou redefinir objetivos de vida de acordo com as suas várias áreas.• Definir prioridades e rotinas no processo de procura ativa de emprego, de acordo com os objetivos de vida.• Tomar consciência da elasticidade do tempo.• Compreender o tempo como recurso finito bem como a necessidade de optar.• Organizar o seu tempo de acordo com as motivações e objetivos estabelecidos para o processo de procura ativa de emprego.• Avaliação da gestão pessoal do tempo.• Definição de objetivos de vida de acordo com diferentes áreas.• Consciencialização temporal.• Estratégias de valorização do tempo livre na situação de procura ativa de emprego.• Organização do tempo no processo de procura ativa de emprego de acordo com as prioridades estabelecidas.• Estratégias de compromisso na gestão pessoal do tempo.
METODOLOGIAS	Metodologias ativas: Ação-reflexão; dinâmicas de grupo; lúdicas