

SETEMBRO DE 2014

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	Margarida Assunção
CARGA HORÁRIA	8 Horas
OBJETIVO GERAL	Dotar os participantes de técnicas que permitam gerir o tempo de forma eficaz na procura ativa de emprego.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<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.
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"> • 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