

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