



FORMAÇÃO MODULAR

PARA EMPREGADOS
E DESEMPREGADOS

IAFE INSTITUTO
DA EMPRESA

INSCRIÇÕES
ABERTAS

UFCD 0382 – Gestão do tempo e organização do trabalho | 25 horas

OBJETIVOS

- Aplicar técnicas de gestão do tempo no âmbito da atividade profissional. Aplicar os princípios de organização do trabalho em equipa e elaborar um plano de ação pessoal.

CONTEÚDOS

- Gestão do tempo
 - Auto-avaliação na gestão do tempo
 - Tempo como recurso
 - Leis e princípios de gestão de tempo
 - Identificação de características pessoais
 - Análise de desperdiçadores de tempo
 - Planeamento na gestão do tempo
 - Determinar metas e objectivos
 - Elaboração de planos detalhados, diários e semanais
 - Utilização de check-lists
 - Definição e gestão de prioridades
 - Técnicas de gestão do tempo
 - Organização do dia de trabalho
 - Agrupamento de tarefas
 - Controlo das interrupções e dos telefonemas
 - Utilização da agenda como recurso estratégico
 - Optimização das novas tecnologias
- Organização do trabalho
 - Trabalho em equipa
 - Organização e condução de reuniões
 - Produção de resultados através de reuniões
 - Delegação de tarefas à equipa de apoio comercial
 - Plano de ação pessoal

APOIOS SOCIAIS:

- **A participação na ação de formação é isenta de pagamento de propina pelos Formandos.**
- Subsídio de alimentação no valor de **4,52€/ dia de formação** efetivamente frequentado, com um mínimo de 3 horas de formação.

Nota 1: no caso dos ativos empregados, este subsídio só será atribuído desde que a formação decorra em horário pós-laboral;

Nota 2: a atribuição deste subsídio está dependente da formação com assiduidade e aproveitamento.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

COMO SE CANDIDATAR:

Para formalizar a candidatura deverá disponibilizar a seguinte documentação:

- Número do Cartão de Cidadão/ Bilhete de identidade e NIF
- Cópia do Certificado de Habilitações
- Comprovativo relativo à situação face ao emprego (empregado ou desempregado)
- CV atualizado
- Comprovativo da titularidade do NIB
- Ficha de pré-inscrição do IAFE devidamente preenchida e enviar para formacao@iafe.pt

INFORMAÇÕES:

IAFE – Instituto da Empresa

Tel.: 229 773 910

formacao@iafe.pt

www.iafe.pt

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu