



## DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

### Ação de Formação:

#### **PRODUTIVIDADE E GESTÃO DO TEMPO**

##### Objetivos:

Identificar como reagimos aos diferentes acontecimentos da nossa vida e de que forma somos levados a tomar decisões precipitadas e consumidoras de tempo;

Adotar um *mindset* progressivo que permita aceitar a mudança de paradigmas para uma real transformação de comportamentos;

Equilibrar os desafios da vida, modificando percepções sobre as nossas reais capacidades e necessidades;

Tomar consciência daquilo que nos faz gastar tempo e onde o queremos verdadeiramente investir;

Distinguir entre os conceitos “importante” e “urgente”;

Compreender o paradoxo da entropia *versus* perfeccionismo e de que forma afeta a produtividade desperdiçando tempo útil;

Anular a procrastinação, identificando as crenças que estão na origem desse comportamento, aumentando os resultados na vida;

Aprender a filtrar o constante fluxo de informação da nossa atual sociedade;

Saber negociar e recusar, aprendendo a dizer não, e propondo alternativas que beneficiem as partes envolvidas nas diferentes tarefas.

##### Destinatários:

Trabalhadores da AP

Trabalhadores das IPSS/ Misericórdias

##### Modalidade de ensino: Presencial

Duração: 30 Horas / 5 dias

Horário: 9 h às 12h e das 14h às 17h

Local: Hotel Matriz - Ponta Delgada

