

CURSO PRÁTICO  
**GESTÃO DO TEMPO  
E DAS PRIORIDADES**

DOCENTE

**43 HORAS** (14 HORAS SÍNCRONAS  
E 29 HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Dotar os participantes dos conhecimentos e competências necessárias para uma gestão mais eficiente do seu tempo e aumento da eficácia pessoal.



**CLÁUDIA  
DE ALMEIDA**

ONLINE | PÓS-LABORAL

**300€**



**A GESTÃO DO TEMPO E GESTÃO DAS PRIORIDADES**

- Mitos sobre a gestão de tempo
- Estabelecer prioridades
- Operacionalizar os critérios “importância” e “urgência”;

**PLANEAMENTO EFICAZ**

- Planear de acordo com os objetivos, a função e as tarefas a realizar
- Planear o dia, a semana, o mês e o ano, de acordo com as prioridades estabelecidas
- Planear de acordo com a função e com o estilo pessoal;

**OS PARASITAS DO TEMPO**

- Os parasitas do tempo: como eliminá-los?
- Os imprevistos;

**EFICÁCIA PESSOAL NA GESTÃO DO TEMPO**

- Autodiagnóstico: o estilo pessoal na gestão de tempo
- Perdas ou investimentos de tempo?
- Como otimizar os períodos de baixo rendimento;

## DOCENTES

**CLÁUDIA DE ALMEIDA**

Licenciada em Psicologia na área das Organizações, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa e Pós-graduada em Formação de Adultos, pela Universidade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Professora Convidada na licenciatura em Psicologia Social e das Organizações, Universidade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Consultora Sénior, facilitadora de Workshops e Psicóloga Clínica na área de programas de desenvolvimento pessoal. Formadora e Consultora, tendo uma experiência de 25 anos em diversas áreas. O seu trabalho tem sido dirigido a quadros médios e superiores, bem como, alinhamento estratégico e desenho organizacional. É certificada em vários instrumentos de Diagnóstico e Desenvolvimento pessoal, tais como: Master em Programação NeuroLinguística, certificação reconhecida pela IA-NLP (International Association of NLP) e pelo InPNL (Instituto Internacional de Programação Neurolinguística, Portugal), MBTI (Myers-Briggs Type Indicator da OPP, Reino Unido); DISC (Certified Professional Behaviour Analyst pelo Success Insight International - Portugal); Wave Professional e o Wave Performance 360º da Saville Consulting.