

## DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

### Ação de Formação: **Produtividade e Gestão do Tempo**

#### Objetivos:

- Realizar uma gestão eficiente do tempo, compreendendo os mecanismos que estão na origem da tomada de decisões
- Adotar estratégias que visem a otimização deste recurso tão valioso e escasso.
- 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;
- 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 deste 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, IPSS/ Misericórdias da RAA.

#### Modalidade de ensino: Presencial

Duração: 30 Horas / 5 dias

Horário: 9 h às 12h.30 e das 14h às 17h30

#### Local.

**Santa Maria (ação nº 4) A designar**

**HORTA (Ação nº 12)**

**Seção da Horta do SINTAP**

Calçada da Conceição, 11 r/c | 9900-082 Horta

**PONTA DELGADA (Ação nº 13)**

**Delegação da Cruz Vermelha - Rua José Maria Raposo de Amaral, nº 28  
9500-011 Ponta Delgada**

