



PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

CURSO:

UFCD: 0382 GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

FORMADOR:

DATA:

OBJETIVOS GLOBAIS DO
TEMA/SESSÃO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA SESSÃO/TEMA:	eCOMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	eATIVIDADES SÍNCRONAS	eRECURSOS	FORMA DE eAVALIAÇÃO	DURAÇÃO (HORAS)
Identificar e compreender o conceito de tempo e gestão e as suas dimensões;	Enuncia o conceito de tempo e gestão de tempo; Analisa as principais leis e princípios pela qual se rege a gestão de tempo; Identifica o uso do tempo e os principais cronógrafos; Analisa e reflete sobre quais os motivos de procrastinação.				
Identificar e analisar as principais leis e princípios que influenciam a gestão de tempo;					
Analisar os hábitos comuns e a real utilização do nosso tempo;					
Identificar as principais barreiras e causas de perda de tempo, como ferramenta de gestão e organização das rotinas diárias;					
	eCONTEUDOS TEÓRICO-PRÁTICOS	eATIVIDADES ASSÍNCRONAS	eRECURSOS	FORMA DE eAVALIAÇÃO	DURAÇÃO (HORAS)
	Tempo como recurso	Partilhe no Fórum Importância da Gestão de Tempo, a sua reflexão sobre o vídeo analisado	Vídeo "Uma lição valiosa para uma vida feliz"	Participação e interação na plataforma, construção do glossário e questionário – 25%	4HA
	Leis e princípios de gestão de tempo	Criação de um glossário com os diversos significados que encontrou sobre tempo e gestão	Recursos livres e glossário		
	Identificação de características pessoais	Questionário Autoavaliação	Questionário		
	Análise de desperdiçadores de tempo	Partilhe no Fórum Leis e Princípios de Gestão de Tempo, informação referente a quatro leis e princípios que encontrou	Recursos livres, manual e fórum	Participação e interação na plataforma – 20%	
		Das leis e princípios que selecionou indique a que mais lhe faz sentido	Recursos livres, manual e fórum		
		Jogo da Memória Leis de Gestão de Tempo realizado.	Jogo interativo	Exercício e participação e interação na plataforma – 25%	
		Exercício Diário do Tempo	Exercício		
		Partilhe no Wiki Diário do Tempo as dificuldades e constrangimentos	Wiki	Participação e interação na plataforma e exercício – 30%	
		Partilhe no Wiki Desperdiçadores de Tempo informação referente a quatro leis e princípios que encontrou	Recursos livres, vídeo e wiki		
		Partilhe no Fórum Multitarefas as dificuldades e constrangimentos	Fórum		
		Partilhe no Fórum Procrastinação a sua reflexão sobre o vídeo analisado	Vídeo e fórum		
		Exercício Procrastinação vs Ação Produtiva	Exercício		
		Exercício Diário do Tempo com Cronógrafos	Exercício		
Cofinanciado por:				TOTAL DE HORAS	4

Cofinanciado por:

