



PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

CURSO:
UFCD: 0382 GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

FORMADOR:
DATA:

OBJETIVOS GLOBAIS DO TEMA/SESSÃO

OBJETIVOS ESPECIFICOS DA SESSÃO/TEMA:	eCOMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	eATIVIDADES SÍNCRONAS	eRECURSOS	FORMA DE eAVALIAÇÃO	DURAÇÃO (HORAS)
Reconhecer e explicar qual o papel do planeamento na gestão de tempo;	Reconhece a importância do planeamento a curto e a longo prazo; Enuncia as principais dificuldades ao planeamento; Elabora corretamente objetivos a curto, médio e longo prazo; Planifica o teu dia e semana de trabalho e converte a tua planificação numa chek-list; Identifica as tarefas urgentes, importantes, não urgentes e não importantes.				
Indicar as principais dificuldades ao planeamento;					
Identificar a importância da correta definição de objetivos;					
Enunciar os elementos da sigla SMART para a definição de objetivos;					
Indicar, corretamente, formas distintas de planear e organizar o tempo;					
Calcular o custo do seu tempo e proceder a ajustes ao seu planeamento diário;	eCONTEUDOS TEÓRICO-PRÁTICOS	eATIVIDADES ASSÍNCRONAS	eRECURSOS	FORMA DE eAVALIAÇÃO	DURAÇÃO (HORAS)
	Determinar metas e objetivos	Exercício Importância do Planeamento	Exercício	Exercícios e participação e interação na plataforma – 50%	4HA
Analisar a vantagem de utilizar check-list	Elaboração de planos detalhados, diários e semanais	Partilhe no Fórum Importância do Planeamento as dificuldades e constrangimentos que sentiu	Recursos livres, manual, apresentações interativas e fórum		
	Utilização de check-list	Elabore uma planificação semanal, identificando todas as tarefas necessárias para atingir os seus objetivos e converta-a, no final, numa check-list	Recursos livres, manual, apresentações interativas e exercício		
Identificar o que são prioridades e a sua correta utilização para a gestão do tempo;	Definição de prioridades	Exercício Construção de Objetivos	Exercício	Exercício e participação e interação na plataforma – 25%	
		Partilhe no Fórum Construção de Objetivos as dificuldades e constrangimentos que sentiu	Recursos livres, manual e fórum		
		Exercício Diário do Tempo com Prioridades Definidas	Exercício	Exercício e participação e interação na plataforma – 25%	
		Partilhe no Fórum Prioridadesas dificuldades e constrangimentos que sentiu	Recursos livres, manual, apresentação interativa e fórum		
TOTAL DE HORAS					4

Cofinanciado por:

