INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP
DELEGAÇÃO REGIONAL DO CENTRO
CENTRO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE LEIRIA

Assinatura: (*legível*)

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)
Identificar os procedimentos mais adequados a uma gestão eficaz do tempo;	Nomea alguns das principais técnicas de gestão do tempo; Cria grupos de tarefas e elabora planos de ação para cada tipo de interrupção tirando o máximo de partido das mesmas; Avalia as vantagens e desvantagens do uso da agenda e das novas tecnologia.	Espaço de dúvidas	Partilha de ecrã	Participação e interação	1HS
		Brainstorming		Pertinência das dúvidas e/ou questões colocadas	
Analisar e identificar a melhor maneira de agrupar tarefas;		Debate		Qualidade das intervenções	
				Sabe ouvir e respeitar os colegas	
Desenvolver estratégias para gerir ao máximo as interrupções;				Tem iniciativa	
				Postura crítica e criativa	
Analisar a vantagem de utilização de agendas;				Está atento às orientações do(s) eFormador(es)	

Listar o uso das técnologias na gestão eficaz do tempo;	eCONTEUDOS TEÓRICO-PRÁTICOS	eATIVIDADES ASSÍNCRONAS	eRECURSOS	FORMA DE eAVALIAÇÃO	DURAÇÃO (HORAS)
	Organização do dia de trabalho	Questionário Hábitos de Trabalho	Recursos livres, manual e questionário	Questionário, exercício e participação e interação na plataforma – 50%	4HA
	Agrupamento de tarefas	Com base no Diário de Tempo apresentado, separe as tarefas por grupos similares e crie um plano de ação para cada tipo de interrupção tirando o máximo de partido das mesmas, submeta o Trabalho Estratégias que fazem a diferença	Recursos livres, manual, diário do tempo e wiki		
	Controlo das interrupções e dos telefonemas	Partilhe no Wiki Estratégias que fazem a diferençaas dificuldades e constrangimentos que sentiu	Recursos livres, manual, diário do tempo e wiki		
	Utilização da agenda como recurso estratégico	Exercício Ganhar Tempo	Exercício	Exercício e participação e interação na plataforma – 50%	
	Otimização das novas tecnologias	Partilhe no Mural Ganhar Tempo as estratégias que usou e as dificuldades e constrangimentos sentidos	Mural		
				TOTAL DE HORAS	5H

Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu