



Combate aos Principais Ladrões do Tempo (Microlearning)

Competências Empresariais - Eficácia Pessoal

- **Nível:**
 - **Duração:** 1h
-

Sobre o curso

Este curso visa capacitar os participantes com os conhecimentos e as ferramentas essenciais para retomarem o controlo do seu tempo, proporcionando *insights* e estratégias práticas para enfrentar os desafios comuns no seu dia-a-dia profissional e pessoal. O sucesso deste curso reside na sua capacidade de provocar reflexão, inspirar mudança e, acima de tudo, oferecer soluções práticas e aplicáveis ao quotidiano pessoal e profissional dos participantes. Esta formação adota uma metodologia de microlearning, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se bem às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Destinatários

Todos os que têm interesse em gerir melhor o seu tempo.

Objetivos

- Sensibilizar para a importância da gestão eficaz do tempo;
 - Compreender o conceito de Ladrões do Tempo, destacando a sua influência negativa na gestão eficiente do tempo e na produtividade;
 - Identificar e reconhecer os principais ladrões do tempo e oferecer dicas e estratégias para os combater;
 - Introduzir o conceito de desenvolvimento de um plano de melhoria pessoal no combate aos Ladrões do Tempo.
-

Condições

Mensalidades (apenas para particulares): Taxa de inscrição de 10% + pagamento do valor restante em prestações flexíveis, sem juros, à escolha do cliente, através do parceiro Cofidis Pay. (Sujeito a aprovação, consulta-nos para mais informações).

Metodologia

O [Microlearning](#) é uma **estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades**, tornando-a mais digerível e **adequada à capacidade de atenção dos formandos** modernos.

[Saiba mais sobre Microlearning!](#)

Programa

- Apresentação do Curso
- Módulo 1 - Introdução aos Ladrões do Tempo
- Módulo 2 - Ladrão do Tempo: Interrupções Frequentes
- Módulo 3 - Ladrão do Tempo: Multitasking Ineficaz
- Módulo 4 - Ladrão do Tempo: Procrastinação
- Módulo 5 - Ladrão do Tempo: Falta de Priorização
- Módulo 6 - Outros Ladrões do Tempo
- Módulo 7 - Conclusões e Compromisso à Ação