



## Gestão de Tempo e Produtividade

Competências Empresariais - Eficácia Pessoal

Live Training ( também disponível em presencial )

- **Localidade:** Imprimir Curso
- **Data:** 15 Sep 2025
- **Preço:** 580 € ( Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes. )
- **Horário:** Tarde das 14h00 às 17h30
- **Nível:** Entrada
- **Duração:** 14h

---

### Sobre o curso

Num contexto profissional cada vez mais exigente e acelerado, a capacidade de gerir eficazmente o tempo, manter o foco e sustentar um desempenho saudável e consistente tornou-se um fator crítico para o sucesso.

Este curso foi concebido para profissionais que procuram estruturar o seu dia com mais intenção, alinhar o seu desempenho com um propósito claro e desenvolver rotinas produtivas sem comprometer o equilíbrio pessoal.

Abordando temas como propósito, foco, gestão estratégica do tempo, stress, fadiga e autogestão, a formação oferece ferramentas práticas e estratégias que visam aumentar a eficácia, reduzir a sobrecarga e promover um estilo de trabalho mais sustentável e com significado.

---

### Destinatários

Este curso destina-se a profissionais de qualquer setor ou nível hierárquico que pretendam:

- Aumentar a sua produtividade sem comprometer o equilíbrio pessoal;
- Gerir melhor o tempo, o stress e a fadiga em contextos exigentes;
- Desenvolver competências de autogestão, foco e desempenho sustentável;
- Alinhar o seu desempenho com um propósito claro e estratégias de bem-estar.

É especialmente indicado para quem assume funções de liderança, coordenação, trabalho autónomo ou

multitarefa, bem como para todos os que queiram repensar a sua forma de trabalhar com mais clareza e impacto.

---

## Objetivos

Ao frequentar neste curso, os participantes serão capazes de:

- **Definir prioridades com clareza** e alinhá-las com ações concretas para aumentar a produtividade.
  - **Melhorar o foco e a concentração** através de estratégias de autogestão e autorregulação.
  - **Gerir o stress e a fadiga** de forma saudável, mantendo níveis de desempenho sustentáveis.
  - **Implementar hábitos produtivos e rotinas** ajustadas à sua realidade profissional.
  - **Aplicar técnicas de gestão do tempo** eficazes, incluindo planeamento estratégico e métodos de execução produtiva.
  - **Tornar as reuniões mais produtivas e eficazes**, reduzindo desperdícios e aumentando a objetividade na comunicação.
- 

## 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).

---

## Programa

- O Poder do Propósito
- Stress e Fadiga
- Performance na Autogestão
- Foco - O Olho da Mente
- Medidas para Melhorar o Aproveitamento de Tempo
- Quatro Etapas Essenciais para Reuniões Produtivas
- Plano de Melhoria Individual

### O Poder do Propósito

- Círculo Dourado
- Resultados (com significado)
- Esferas de Influência

## **Stress e Fadiga**

- O ambiente corporativo
- Stress
  - O lado positivo e o lado negativo do stress
  - Alguns agentes que induzem stress
  - Alterações de desempenho
  - Estratégias para gerir o stress com Inteligência Emocional
- Fadiga
  - Principais manifestações de cansaço
  - Principais consequências da fadiga
  - Estratégia de melhoria

## **Performance na Autogestão**

- Performance VS Produtividade
- Os 4 “R” da performance: Recover; Refuel; Rethink; Reenergize

## **Foco – O Olho da Mente**

- Como entrar em modo de concentração máxima
- Perceber e organizar o nosso Espaço de Atenção
- Trabalhar de forma deliberada
- A importância do desperfoco na criatividade

## **Medidas para Melhorar o Aproveitamento do Tempo**

- O que entendemos por Gestão do Tempo e as suas dimensões: Planeamento, Prioridade, Execução
- Vantagens de uma boa Gestão do Tempo
- Técnicas para otimizar a Gestão do Tempo
  - O planeamento estratégico: S.O.A.P.
  - Alvo da Produtividade
  - Tarefas Produtivas
  - Estratégias para lidar com os principais ladrões do tempo
  - Métodos de planeamento produtivo
- Inteligência Artificial como aliada da produtividade

## **Quatro Etapas Essenciais para Reuniões**

## **Plano de Melhoria Individual**