

Gestão do Tempo!

Objetivos:

A multiplicidade de solicitações e exigências faz com que apareçam, com frequência, situações em que sentimos que não estamos a efetuar uma boa gestão do nosso tempo e das nossas prioridades.

Esta palestra procura desenvolver nos participantes a capacidade de refletir realisticamente sobre o estilo pessoal de funcionamento, discriminar os erros de julgamento mais comuns quando se planificam atividades e gerar uma abordagem criativa e eficaz à Gestão do Tempo, de modo a mobilizar recursos pessoais para aproximar a prática quotidiana dos objetivos pessoais desejados.

Estrutura da formação:

- Exploração e tomada de consciência sobre os problemas individuais ao nível da Gestão do Tempo;
- Identificação do tipo funcionamento pessoal e adaptação do estudo/trabalho ao estilo pessoal;
- Estratégias de planificação do tempo;
- Manual de primeiros socorros: tomadas de decisão e soluções imediatas para problemas centrais ao nível da Gestão do Tempo.

Orador:

Cláudio Pina Fernandes - Psicólogo e coordenador do GAPsi.

Data:

29 de Outubro das 14 às 16h
Anfiteatro 2.2.15

Organização:

GAPsi-Unidade Académica

Inscrições:

gapsi@fc.ul.pt

