

Designação da Ação: Gestão do Tempo

Carga Horária: 25 horas

Regalias: Subsídio de alimentação (sujeito a uma assiduidade $\geq 90\%$)

Objetivos

- Identificar e aplicar técnicas individuais de gestão de tempo.
- Planificar tarefas e atividades de trabalho.
- Identificar desperdiçadores profissionais e pessoais.
- Planificar a agenda de trabalho quer manual quer eletrónica.

Conteúdos

- Técnicas individuais de trabalho;
- Planeamento de tarefas;
- Desperdiçadores de tempo;
- Agenda tradicional;
- Agenda electrónica;
- Delegação eficaz.

Os interessados deverão preencher a ficha de inscrição e, para algum esclarecimento, contactar o CFPIMM (Pedro Martins ou Mário Garcia) através do telefone 255 880 480 ou dos endereços eletrónicos pedro.martins@cfpimm.pt e mario.garcia@cfpimm.pt.