



— VR2P —
CONSULTORIA ESTRATÉGICA

GESTÃO DE TEMPO

14/04/21, 21/04/21

das 10:30 às 12:30

Na **VR2P - Consultoria Estratégica**, elevamos negócios promissores a patamares superiores, com base em métodos de desempenho executivo e estratégia empresarial. Trabalhamos de acordo com os nossos valores CRIAR: Confiança, Responsabilidade, Integridade, Alegria e Resultado.

GESTÃO DE TEMPO

14 , 21
ABRIL

O QUE SIGNIFICA GERIR O TEMPO?

“Gerir o tempo é ter o controlo sobre o que irá fazer a seguir.” - Brian Tracy

Para conduzir a vida com eficácia é necessário estabelecer prioridades com vista ao equilíbrio das atividades urgentes e importantes.

Se está aqui é porque quer fazer mais com o seu tempo ou organizá-lo de forma mais eficiente. Acredito que ninguém queira trabalhar por trabalhar e sim por obter um resultado.

O nosso objetivo é precisamente o de ajudar a saber o que escolher fazer com o tempo para obter os resultados que pretende.

OBJETIVO

A partir de um conhecimento sólido dos seus princípios e objetivos é possível a gestão equilibrada com foco no que é importante, bem como no que é urgente ser feito.

Com este curso, irá trabalhar essa gestão equilibrada que produz uma maior produtividade e eficácia na realização das tarefas profissionais e na sua vida pessoal.

SOBRE A FORMAÇÃO

Já sentiu que tem falta de tempo ou desejou que o dia esticasse para que pudesse fazer mais coisas?

Muitas vezes sabemos o que temos que fazer, mas com as urgências que aparecem durante o dia não fazemos nada do que queríamos fazer. Gerir o nosso tempo com base nas urgências tem um impacto negativo nos nossos resultados. Temos que definir as nossas tarefas de forma estratégica e garantir que as cumprimos.

Os nossos melhores resultados vêm com o valor que colocamos no nosso tempo. Em rigor, não podemos gerir o tempo e sim decidir o que fazemos com ele.

O QUE SEREI CAPAZ DE FAZER NO FINAL DO CURSO?

- ~ Estabelecer metas – torná-las inegociáveis.
- ~ Definir as tarefas que me conduzem aos resultados – garantir que as faço.
- ~ Atribuir prioridades – definir o que tem que ser feito primeiro.
- ~ Abdicar de perdas de tempo – ser firme a dizer NÃO
- ~ Estabelecer um plano e transformá-lo numa agenda semanal.
- ~ Evitar a procrastinação.
- ~ Acrescentar mais valor ao meu tempo.

MATERIAL NECESSÁRIO

Um computador com ligação a internet;

Webcam e microphone;

Suporte para notas (material de escrita à mão ou em formato digital);

A QUEM SE DESTINA

Gestão de Topo das empresas, Diretores, Gestores e Responsáveis de Projetos, Comerciais/vendedores, Consultores.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. INTRODUÇÃO TEÓRICA A ESTRATÉGIA

- ~ A Cultura do Pensar – Gestão Tempo
 1. Trabalho vs. Resultado
 2. Tempo mais produtivo - Pensar
- ~ A importância dos objetivos
 1. Traçar um plano
 2. Saber segui-lo
- ~ O papel da comunicação na Gestão de Tempo
 1. Comunicação síncrona vs. assíncrona
- ~ O equilíbrio trabalho-casa
- ~ Foco

2. FERRAMENTAS PRÁTICAS AS TÁTICAS

- ~ Planeie as suas tarefas
- ~ A importância dos bons hábitos
- ~ Registe o que realmente aconteceu
- ~ Por vezes o cérebro mente
- ~ Estabeleça prioridades
- ~ Decida o que vai fazer.
- ~ Decida se o vai fazer primeiro.

3. FERRAMENTAS DIGITAIS

- ~ Organizador de tempo
- ~ Gestor de Projetos
- ~ Gestor tarefas
- ~ Utilização e-mail

4 HORAS

2H + 2H

**INTRODUÇÃO TEÓRICA
A ESTRATÉGIA (2H)**

**FERRAMENTAS PRÁTICAS
AS TÁTICAS(1H)**

FERRAMENTAS DIGITAIS(1H)

57€

+iva

A VR2P reserva o direito de cancelar ou adiar o evento, comprometendo-se, em caso de cancelamento, à devolução do valor investido. No caso de cancelamento por parte do aluno, este poderá usar o valor investido em forma de crédito para outra formação ou edição do curso em questão.

A VR2P poderá utilizar a sua imagem e som de voz para fins de divulgação do workshop e das suas atividades, podendo, reproduzi-lo ou divulgá-lo nos seus canais de comunicação.



— VR2P —
CONSULTORIA ESTRATÉGICA

FALE CONNOSCO

Para esclarecimento de dúvidas ou necessidade de saber um pouco mais sobre a formação, contacte-nos através do email ou telefone abaixo indicados.

Temos todo o gosto em falar consigo!