

PALESTRA/WORKSHOP

Gerenciamento do Tempo

Ementa

Não há como esconder. Vivemos em um mundo onde tudo acontece muito rápido. *Smartphones, laptops, internet, e-mails*. Ficamos conectados 24 horas, 7 dias por semana e ainda assim, não importa o quanto façamos ao longo do dia, sempre temos mais por fazer.

Casa, filhos, amigos, lazer, carreira, espiritualidade, família, relacionamentos amorosos, saúde, empresa, superiores, equipes de trabalho, clientes, fornecedores, escolhas e decisões. Todos querem e precisam da sua atenção, e cada um deles quer ser priorizado.

Muitas vezes, diante de tantas coisas importantes por fazer, acabamos por nos perder no tempo devagando entre atividades menos importantes, ou até mesmo, irrelevantes para os nossos objetivos.

É o que chamamos de procrastinação. Um mal dos tempos modernos, capaz de sugar nossa energia nos tornando lentos, improdutivos e desmotivados por não conseguir atender as expectativas depositadas em nós.

Objetivo

Oferecer alguns nortes para impulsionar à produtividade individual e da equipe, através do controle e eliminação dos efeitos devastadores da procrastinação.

A palestra visa proporcionar maior capacidade de identificar os desperdiçadores de tempo, critérios para priorização de tarefas, agilidade e assertividade nas tomadas de decisões e planejamento correto do tempo.

Público-alvo

Todas as pessoas que apresentam dificuldades para gerenciar tantas atividades diárias e desejam ser mais produtivas.



Programa - Conteúdo Proposto

Teórico

- Teste de administração de tempo
- Visão global da produtividade
- Desperdiçadores de tempo
- Planejamento
- Prioridades
- Eliminando a procrastinação
- Técnicas bem-sucedidas
- A Tríade do Tempo (teste)
- A Tríade do Tempo (Vídeo: Ilustradamente)

Prática

- Testes e exercícios.

Carga Horária

- 90 minutos

Recursos Necessários

- *WiFi* com boa velocidade
- *Data Show*
- *Equipamento de Som*
- *Flip Chart* + Caneta Adequada
- Blocos de notas e canetas esferográficas

Material Fornecido

- Certificado de Participação

