



Curso Gestão do Tempo

ESTG - Edifício B - Campus 2
Morro do Lena - Alto do Vieiro - Apartado 4163
2411-901 Leiria . PORTUGAL
Tel: 244 820 300 | Fax: 244 820 310
sape@ipleiria.pt
<http://sape.ipleiria.pt/>

 **IPL**
ued - unidade de ensino a distância
instituto politécnico de leiria

sape
serviço de apoio
ao estudante

Porquê esta formação

O Ensino Superior tem também como missão contribuir para o desenvolvimento de estudantes aptos a empreender e a realizar, com êxito, um percurso fortemente sustentado no domínio de competências genéricas ou transversais que promovam o seu sucesso e satisfação pessoal, académica, social e profissional.

Enquadradas nestas competências transversais, essenciais para o mercado de trabalho e para o desenvolvimento das atividades académicas, insere-se a capacidade de gerir o tempo eficazmente.

Assim, com esta proposta formativa pretende-se fomentar o desenvolvimento de estratégias promotoras de uma gestão do tempo mais otimista e eficaz, abordando tópicos como a definição de objetivos, gestão do tempo e de prioridades e planificação de atividades.

Objetivos

Com esta formação pretende-se desenvolver competências para:

- Analisar a forma como se utiliza o tempo;
- Gerir adequadamente horários e organizar o tempo de estudo;
- Estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo;
- Definir adequadamente prioridades;
- Lidar com os “distratores” do tempo.

Como vamos trabalhar

Trabalhar uma formação prática, como é o caso, num curso de ensino à distância, oferece alguns desafios novos. Para esta formação torna-se importante que os estudantes tenham uma postura ativa de busca de forma a completarem as diversas atividades programadas.

Durante o período da formação, 4 semanas, irão consultar, visionar, responder e participar num conjunto de atividades pensadas de forma a permitir a mudança no comportamento.

Vão ter a oportunidade de consultar documentos, realizar questionários de autoconhecimento, visionar pequenos filmes que permitem uma posterior discussão e elaboração do tema, entre outras atividades.

Em termos avaliativos, cada módulo tem um conjunto de tarefas com pesos diferentes para a avaliação final. A nota final será qualitativa e expressa em: atingiu os objetivos/não atingiu os objetivos.

Conteúdo programático

Módulo 1 - Introdução – A gestão do Tempo

- 1.1. O valor do tempo
- 1.2. Significado de tempo
- 1.3. O tempo e o ser humano

Módulo 2 - A motivação e a personalidade

- 2.1. Definir objetivos pessoais
- 2.2. Locus de controlo
- 2.3. A personalidade e a relação com o tempo

Módulo 3 - Gerir o tempo ou gerir tarefas?

- 3.1. A necessidade de definir objetivos
- 3.2. Tipos de objetivos
- 3.3. Definir objetivos
- 3.4. Elaborar: listas, horários, agenda

Módulo 4 - Obstáculos à gestão do tempo

- 4.1. Procrastinação
- 4.2. Informação
- 4.3. Assertividade
- 4.4. Solicitações
- 4.5. Barreiras à comunicação
- 4.6. Gerir o stress

Destinatários

Esta formação destina-se a estudantes do ensino superior que pretendam melhorar a gestão do seu tempo.

Candidaturas

<http://www.ued.ipleiria.pt/ensino-a-distancia/formacao/workshops/>