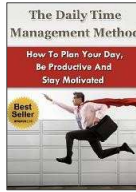


# TIME MANAGEMENT COMPETENCIES

## Entry Level

- **Referência:** TMF
- **Duração:** 16 horas
- **Fundamentação teórica:** Referências Internacionais
- **Categoria:** Entry Level



### Objetivos

- Saber identificar os problemas da gestão de tempo
- Saber gerir prioridades
- Saber gerir as expectativas dos stakeholders
- Saber planear
- Saber otimizar o tempo
- Saber gerir tempo e personalidade
- Conhecer as principais regras comportamentais

### Destinatários

- Diretores e responsáveis Funcionais e Executivos
- Gestores de Projeto e Membros de Equipas de Projetos
- Membros de Equipas Funcionais e Operacionais

### Materiais

- Handouts do Curso
- Exercícios Desenvolvidos
- Productive and Stay Motived (Opciona)



Requirements
Quality & Testing
Soft Skills

## Programa

- 1. Missão da Gestão de Tempo**
  - Processo de Gestão de Tempo
  - Boas Práticas da Gestão de Tempo
- 2. Resolução Problemas de Gestão de Tempo**
  - Importância da Gestão do Tempo
  - Análise das áreas críticas dos participantes
- 3. Gestão do Tempo e Personalidade**
  - Gestão de expectativas
  - O EU e a gestão de tempo
  - Gestão da Mudança
  - Gestão de alterações ao plano de trabalho existente
  - Equilíbrio entre oportunidades e problemas
- 4. Planeamento**
  - Estruturar e planificar o seu dia/semana de trabalho
  - Gestão do Tempo e Eficácia Pessoal
  - Prioridades: tarefas importantes e urgentes
- 5. Gestão de Conflitos**
- 6. Estratégias de Negociação**
- 7. Gestão de Reuniões**
  - Regras comportamentais