Curso: Combate aos Principais Ladrões do Tempo (e-Learning)

Duração: 1h
Área formativa: Cursos

Sobre o curso

O curso **Combate aos Principais Ladrões do Tempo (e-Learning)** visa capacitar os participantes com os conhecimentos e as ferramentas essenciais para retomarem o controlo do seu tempo, proporcionando insights e estratégias práticas para enfrentar os desafios comuns no seu dia-a-dia profissional e pessoal.

O sucesso deste curso reside na sua capacidade de provocar reflexão, inspirar mudança e, acima de tudo, oferecer soluções práticas e aplicáveis ao quotidiano pessoal e profissional dos participantes. Esta formação adota uma metodologia de microlearning, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se bem às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Objectivos

Este curso tem como objetivos:

:: Sensibilizar para a importância da gestão eficaz do tempo;

:: Compreender o conceito de Ladrões do Tempo, destacando a sua influência negativa na gestão eficiente do tempo e na produtividade;

:: Identificar e reconhecer os principais ladrões do tempo e oferecer dicas e estratégias para os combater;

:: Introduzir o conceito de desenvolvimento de um plano de melhoria pessoal no combate aos Ladrões do Tempo.

Metodologia

O Microlearning é uma estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades, tornando-a mais digerível e adequada à capacidade de atenção dos formandos modernos.

Pré-requisitos

O curso **Combate aos Principais Ladrões do Tempo (e-Learning)** não apresenta pré-requisitos.

Destinatários

O curso **Combate aos Principais Ladrões do Tempo (e-Learning)** destina-se a todos os que têm interesse em gerir melhor o seu tempo.

Programa

- Apresentação do Curso
- Módulo 1 – Introdução aos Ladrões do Tempo
- Módulo 2 – Ladrão do Tempo: Interrupções Frequentes
- Módulo 3 – Ladrão do Tempo: Multitasking Ineficaz
- Módulo 4 – Ladrão do Tempo: Procrastinação
- Módulo 5 – Ladrão do Tempo: Falta de Priorização
- Módulo 6 – Outros Ladrões do Tempo
- Módulo 7 – Conclusões e Compromisso à Ação