

GESTÃO DO TEMPO E STRESS

FORMAÇÃO ONLINE

 **04/06 JUNHO**

 **14H-18H**

 **8H**

 www.synergie.pt   Synergie Portugal  @synergieportugal

FORMAÇÃO CERTIFICADA

Certificado de Formação Profissional SIGO, de acordo com a legislação em vigor. Válida para o cumprimento da obrigatoriedade das 40h em matéria de Formação Profissional, ao abrigo do Código do Trabalho.



FORMAÇÃO À SUA MEDIDA

Interessado/a em personalizar esta formação na sua empresa?

Contacte-nos: formacao@synergie.pt

OBJETIVOS

- Adquirir estratégias para uma gestão eficaz do tempo, tendo em conta as tarefas a realizar;
- Desenvolver técnicas de controlo e prevenção do stress, de forma a ser mais eficiente e produtivo/a;
- Otimizar o desempenho profissional e conseguir um maior equilíbrio pessoal e laboral.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Autodiagnóstico Pessoal e Profissional

- Autoavaliação das causas de perda de tempo
- Autoavaliação do grau de vulnerabilidade e resistência ao stress

Gestão do Tempo

- Desperdiçadores de tempo
- Economizadores de tempo
- Princípios de uma gestão eficaz do tempo
- Tarefas: prioridade, urgência e procrastinação
- Organização do trabalho, individual e em equipa
- Planificação diária e semanal da atividade profissional
- Instrumentos de apoio ao planeamento
- Capacidade de planeamento e tomada de decisão
- Capacidade de delegação e follow-up
- Gestão integrada de informação diversa
- Controlo de interrupções
- Objetivos SMART e produtividade

Gestão do Stress

- O “bom” e o “mau” stress
- Fontes internas e externas de stress
- Sinais e sintomas - alterações cognitivas e comportamentais
- Estratégias de autocontrolo emocional
- Consequências do stress no/a colaborador/a e na empresa
- Mecanismos de prevenção do stress

Gestão do Trabalho, Tempo e Stress

- Plano de Ação de Melhoria

METODOLOGIA

Formação síncrona, desenvolvida em **tempo real**, com o **contacto e a interação direta entre formadora e grupo formativo**, incluindo a exploração de exemplos e casos práticos.
Será disponibilizado a todos/as os/as participantes material de apoio.

DESTINATÁRIOS/AS

- Público em geral.

FORMADORA

Raquel Santos

Licenciatura em Psicologia Aplicada - Área Clínica.
Licenciatura em Psicologia Aplicada - Área Social e das Organizações.
Mestrado em Psicologia do Desporto.
Experiência como Psicóloga e Docente no Ensino Superior.
Larga experiência como Formadora na Área Comportamental, incluindo Gestão da Mudança, Motivação, Gestão do Stress, Gestão de Conflitos, Relações Interpessoais, Comunicação Verbal e Não-verbal, Assertividade, Inteligência Emocional, Trabalho em Equipa e Gestão do Tempo.
Larga experiência como Formadora na Área de Comércio, incluindo Atendimento ao Cliente e Gestão de Reclamações.

REQUISITOS

Computador com placa de som, microfone, câmara e ligação à Internet.
A formação será desenvolvida com recurso e acesso gratuito a Plataforma disponibilizada aos/às participantes, não sendo necessário a instalação de quaisquer programas ou aplicações.

INVESTIMENTO

180€ + IVA

5% desconto na 2ª inscrição e seguintes para a mesma edição.

INSCRIÇÕES

Até **28 de maio**, para o e-mail: formacao@synergie.pt

Informações adicionais:

936 527 514 (custo de uma chamada para a rede móvel nacional)

226 052 122 (custo de uma chamada para a rede fixa nacional)

Confirmação da realização do curso sujeita ao número mínimo de participantes.