

# Gestão do Tempo e Stress



## 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.

### 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

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Gestão do Trabalho, Tempo e Stress  
- Plano de Ação de Melhoria

## Serviços Synergie Formação

**Formação à Medida**  
(intraempresas)

**Formação para o Público em Geral**  
(interempresas)

**Formação On Job**

**Coaching Individual e  
Team Coaching**

### Consultoria

- Diagnóstico de Necessidades de Formação
- Diagnóstico do Clima Organizacional
- Sistema de Gestão de Competências
- Sistema de Avaliação de Desempenho
- Avaliação de Riscos Psicossociais
- Saúde e Ergonomia no Trabalho:  
prevenção de lesões, exercícios, posturas e  
hábitos saudáveis
- Desenvolvimento de Performance Comercial
- Avaliação do Atendimento:  
Estudos Cliente Mistério, Protocolo de Atendimento,  
Ações de Melhoria
- Outros projetos

OS NOSSOS SERVIÇOS

CERTIFICAÇÃO

## Formação Certificada

Certificado de Formação Profissional SIGO, de acordo com a legislação em vigor.

Formação válida para o cumprimento da obrigatoriedade legal em matéria de Formação, ao abrigo do Código do Trabalho.

## Mais informações

Sofia Clemente  
sofia.clemente@synergie.pt  
93 652 75 14 | 22 605 21 22

INFORMAÇÕES