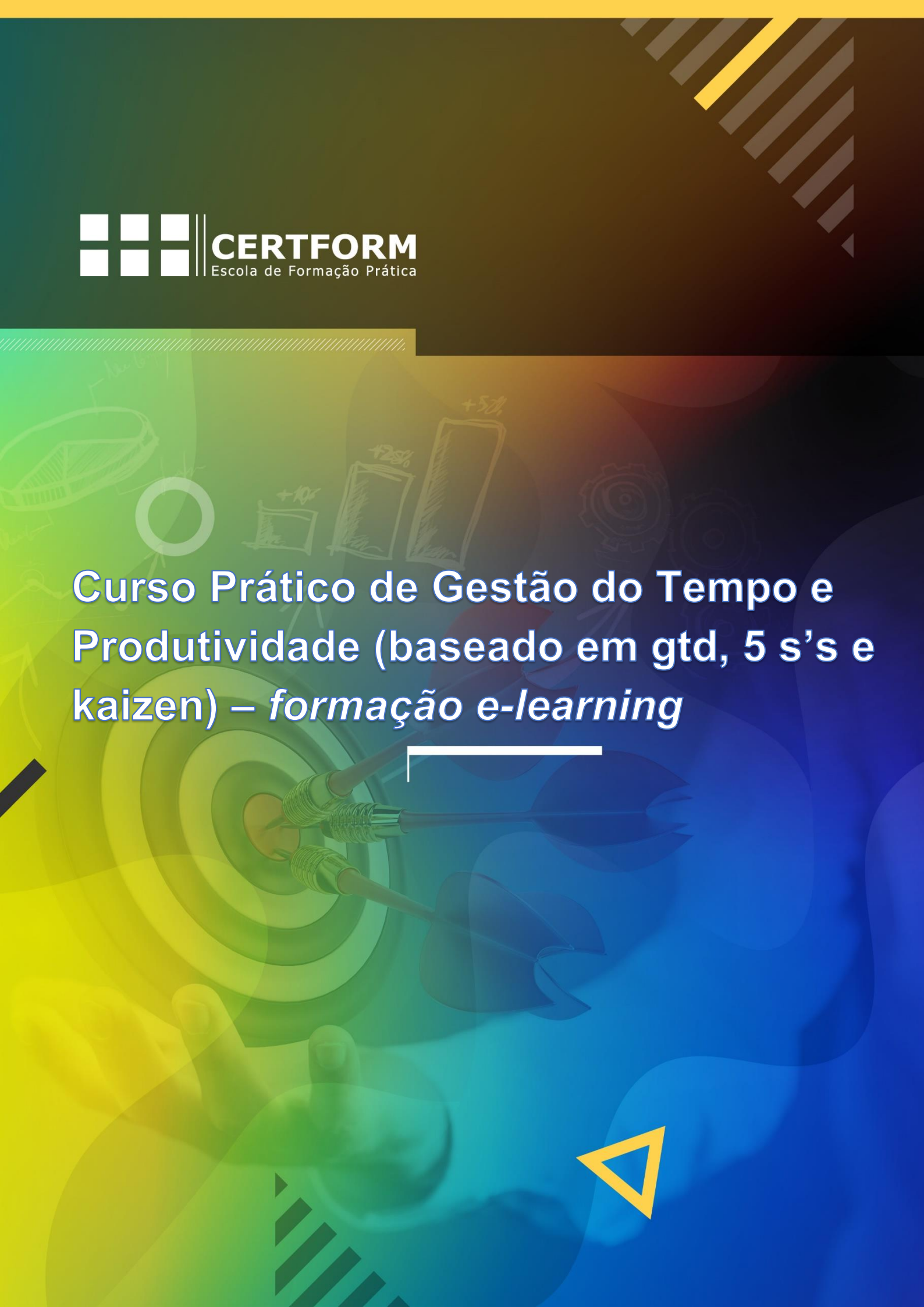
CERTFORM
Escola de Formação Prática

Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade (baseado em gtd, 5 s's e kaizen) – *formação e-learning*



Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade (baseado em gtd, 5 s's e kaizen) – *formação e-learning*

APRESENTAÇÃO

Procura otimizar a sua gestão de tempo e aumentar a sua produtividade, tanto em ambiente presencial como em teletrabalho? Este curso prático foi especialmente desenvolvido para lhe proporcionar ferramentas e metodologias eficazes na gestão do seu tempo, tarefas e prioridades.

Com uma abordagem essencialmente prática, aprenderá a identificar desperdiçadores de tempo, organizar eficientemente o seu espaço de trabalho através da metodologia 5S's, e implementar técnicas comprovadas de priorização como a matriz de Eisenhower e o sistema ABC. A formação aborda também aspetos fundamentais da produtividade, explorando diferentes horizontes de foco e tipos de trabalho, ajudando-o a tomar decisões mais eficazes e a passar à ação de forma concreta.

Especialmente adaptado à realidade atual, o curso inclui módulos dedicados à gestão do teletrabalho, permitindo-lhe otimizar o seu desempenho independentemente do ambiente de trabalho. Através de uma metodologia estruturada e ferramentas práticas, aprenderá a organizar melhor o seu tempo, definir prioridades claras e aumentar significativamente a sua produtividade profissional.

Esta formação é ideal para profissionais que pretendam melhorar a sua eficiência, reduzir o stress e alcançar um maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional através de uma gestão mais eficaz do seu tempo e recursos.

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Objetivo Geral:

Desenvolver competências práticas para uma gestão eficaz do tempo e aumento da produtividade, capacitando os formandos com metodologias e ferramentas que permitam otimizar o seu desempenho profissional, tanto em ambiente presencial como em teletrabalho.

Objetivos Específicos:

- Identificar e eliminar desperdiçadores de tempo através de técnicas de análise e gestão diária;

- Implementar princípios eficazes de gestão do tempo e organização da agenda;

- Aplicar a metodologia 5S's na organização do espaço de trabalho, incluindo ambiente de teletrabalho;

- Dominar técnicas de priorização de tarefas utilizando a matriz de Eisenhower e o sistema ABC;

- Desenvolver planos de trabalho estruturados (mensais, semanais e diários);

- Compreender os diferentes tipos de trabalho e horizontes de foco para uma melhor gestão da produtividade;

- Adquirir estratégias práticas para melhorar o processo de tomada de decisão e execução de tarefas;

- Implementar técnicas específicas para gestão eficiente do teletrabalho;

- Desenvolver competências para equilibrar perfeccionismo e conclusão efetiva de tarefas;

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

PROGRAMA DA FORMAÇÃO

MÓDULO 1: GESTÃO DO TEMPO

Conceitos de gestão do tempo

Avaliação da utilização do tempo – análise diária

Desperdiçadores de tempo

Organização da Agenda

Princípios do bom gestor de tempo

Gestão de Tele-trabalho

Teste de avaliação do módulo 1

MÓDULO 2: GESTÃO DO ESPAÇO

Os 5 S's

Organização do espaço de trabalho

As ferramentas essenciais

O espaço para Tele-trabalho

Teste de avaliação do módulo 2

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

MÓDULO 3: GESTÃO DAS PRIORIDADES

Projeto versus Tarefa

Priorizar tarefas – matriz de Eisenhower

Priorizar tarefas – sistema ABC

Planos de trabalho mensais, semanais e diários

Planos de contactos

Critérios limitadores

Teste de avaliação do módulo 3

MÓDULO 4: GESTÃO DA PRODUTIVIDADE

Horizontes de foco

Os 3 tipos de trabalho

Como funciona a nossa mente

Decisão versus Execução

Perfeição versus Conclusão

Passar à Ação

Teste de avaliação do módulo 4

Teste de avaliação final do Curso

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

DESTINATÁRIOS

Este curso é especialmente indicado para:

- Gestores e quadros empresariais que necessitam otimizar a gestão do seu tempo e aumentar a sua produtividade;
- Profissionais em regime de teletrabalho ou trabalho híbrido que procuram melhorar a sua organização e eficiência;
- Colaboradores de empresas que pretendam desenvolver competências na área da gestão do tempo e priorização de tarefas;
- Empreendedores e profissionais liberais que necessitam estruturar melhor o seu trabalho e aumentar a produtividade;
- Coordenadores de equipas que desejam implementar metodologias eficazes de gestão do tempo nos seus departamentos;
- Profissionais de qualquer área que enfrentam desafios na organização do tempo e gestão de múltiplas tarefas;
- Qualquer pessoa interessada em melhorar as suas competências de gestão do tempo, organização e produtividade pessoal;

O curso é adequado tanto para quem está a iniciar a sua carreira profissional como para profissionais experientes que pretendam aperfeiçoar as suas técnicas de gestão do tempo e produtividade.

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

INVESTIMENTO

O preço do "Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade" é de 130 euros. Contudo, estudantes, desempregados e ex-formandos terão acesso a um preço especial de 120 euros. Este investimento assegura a aquisição de conhecimentos práticos e relevantes que ajudarão a impulsionar a sua carreira profissional.

Sendo a CERTFORM uma Entidade reconhecida como tendo competência nos domínios da formação pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, o preço do Curso goza de isenção de IVA pelo artigo 9.º, n.º 10, do Código do IVA. De acordo com o artigo 78.º-D, do Código do IRS, à coleta do IRS devido pelos sujeitos passivos é dedutível um montante correspondente a 30 % do valor suportado a título de despesas de formação e educação por qualquer membro do agregado familiar. Os cursos da CERTFORM permitem, assim, dedução à coleta em sede de IRS.

A FORMA COMO O CURSO É MINISTRADO

Após a inscrição e pagamento, os formandos recebem as credenciais de acesso à plataforma de e-learning da CERTFORM. A plataforma está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, proporcionando flexibilidade aos participantes. O acesso à formação é válido por 6 meses, mas os formandos têm a liberdade de concluir o curso antes desse prazo, adaptando a formação à sua própria disponibilidade e ritmo, a partir de qualquer parte do mundo. Na plataforma (24/7), os formandos encontram uma vasta gama de recursos, incluindo vídeos para todas as matérias, manuais de formação e estudo de casos que complementam o conteúdo teórico. Ao longo do percurso formativo, os participantes terão a oportunidade de realizar testes formativos, permitindo-lhes avaliar a sua aquisição de conhecimentos e o progresso na formação.

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

DURAÇÃO:

O Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade tem a duração total de 20 horas de formação. Esta carga horária é distribuída de forma a permitir que os formandos abordem os conteúdos de maneira eficaz, com a flexibilidade de adaptarem o seu ritmo de aprendizagem conforme as suas necessidades e disponibilidade.

O Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade atende às exigências de formação profissional contínua estabelecidas pelo Código do Trabalho. Conforme o artigo 131.º, n.º 2, CT: "*O trabalhador tem direito, em cada ano, a um número mínimo de quarenta horas de formação contínua ou, sendo contratado a termo por período igual ou superior a três meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano*." O Curso permite a acumulação de 20 horas de formação contínua.

CERTIFICAÇÃO

Quando concluir o percurso formativo, será emitido o Certificado de Formação Profissional no **Curso Prático de Gestão do Tempo e Produtividade (baseado em gtd, 5 s's e kaizen)** com 20 horas, através da plataforma SIGO, tal como previsto na Portaria nº 474/2010, de 8 de julho. O Sistema Integrado de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO) é coordenado pela Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC) para gestão da rede de oferta educativa e formativa e dos percursos educativos e formativos de jovens e adultos.

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

FORMADORA

ENG.ª PATRÍCIA TABORDA

Licenciada em Engenharia Biológica (pré-Bolonha) pela Universidade do Minho. Mestre em Tecnologias do Ambiente (pré-Bolonha), pela Universidade do Minho, Pós-Graduada em Lean Management, pela CLT Services. Formadora Certificada pelo IEFP. Percurso profissional desenvolvido na função pública, primeiro numa Câmara Municipal e, desde 2004, numa Empresa Municipal, nomeadamente na coordenação de equipas de trabalho, gestão e implementação de projetos, planeamento da área operacional, definição de objetivos e monitorização de resultados, formação interna de equipas operacionais e administrativas. Possui vários cursos de formação contínua em áreas tão diversas como Empreendedorismo, Higiene e Segurança Alimentar – HACCP, Liderança, Gestão da Qualidade, Método KonMari, Método GTD, entre outros.

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DA FORMAÇÃO NA FORMA E-LEARNING

1 - O candidato deverá preencher a ficha de inscrição através do site da CERTFORM;

2 - Após contacto da secretaria deverá ser efetuado o pagamento do valor;

3- Serão atribuídas as credencias para entrada na plataforma de E-LEARNING da CERTFORM. O acesso à plataforma está disponível 24h por dia, 7 dias por semana;

4- Os formandos têm acesso à plataforma de e-learning por 6 meses na maioria dos cursos. O Curso Pós-Universitário de Especialização em Contabilidade, Fiscalidade e Finanças Empresariais é uma exceção, oferecendo 365 dias (1 ano) de acesso. Se necessário, este prazo pode ser prolongado mediante solicitação do formando;

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

5- De acordo com a sua disponibilidade, o formando pode concluir o Curso antes do prazo previsto;

6- Ao entrar na plataforma o formando consegue visualizar todo o percurso formativo que irá realizar;

7 - O percurso formativo é realizado pela ordem definida na plataforma;

8- Todas as matérias são acompanhadas por vídeo-aulas, apresentações, manuais, casos práticos resolvidos;

9- Após a visualização do primeiro vídeo, o mesmo deverá ser marcado como concluído. À medida que avança o estudo, os materiais deverão ser marcados como concluídos para que a progressão no Curso seja reconhecida e para que o formando possa aceder aos materiais seguintes. Apesar de um vídeo estar marcado como concluído pode sempre voltar atrás para o voltar a visualizar;

10- O formando pode fazer o estudo dos materiais através da plataforma ou fazer o download para o seu próprio dispositivo. Manuais, apresentações e casos práticos estão disponíveis em pdf para download;

11 - As questões e dúvidas sobre as matérias deverão ser colocadas através da plataforma (contacto com o docente);

12 - A avaliação é feita através de testes de avaliação contínua e intercalar. Os testes do Curso são testes de escolha múltipla. Os testes são compostos por 5 a 10 questões. Os testes são realizados na própria plataforma E-LEARNING.

13 - Após conclusão dos módulos, será disponibilizado um inquérito de avaliação da formação em que o formando avalia a formação em diversos parâmetros.

14 - Quando todo o percurso formativo estiver concluído, a plataforma emite um documento de conclusão do Curso. Este documento não serve de certificado do curso;

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

15 - Uma vez concluído todo o percurso formativo será emitido o certificado de formação profissional através da SIGO, tal como previsto na Portaria nº 474/2010, de 8 de julho. O certificado será enviado em suporte papel pelos CTT para a morada do formando.

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt

"Education is not preparation for life; education is life itself."

John Dewey

1- Os cursos de Contabilidade, Fiscalidade e Finanças Empresariais ministrados pela CERTFORM - Escola de Formação Prática são frequentados por formandos que na sua grande maioria possuem formação académica em Ciências Empresariais, nomeadamente em Gestão de Empresas, Contabilidade, Economia, etc. Os formandos apesar de estarem bem preparados em termos teóricos, manifestam alguma dificuldade e receio quanto à integração e adaptação ao mercado de trabalho.

2- Os cursos ministrados na CERTFORM - Escola de Formação Prática permitem estabelecer um elo entre o conhecimento académico e teórico e o mercado de trabalho. Os cursos da CERTFORM permitem estabelecer uma ponte entre a Universidade e as Empresas.

3- Os cursos de formação desenvolvidos pela CERTFORM - Escola de Formação Prática acrescentam um elevado valor aos formandos porque proporcionam conhecimentos, ferramentas, habilidades e atitudes para que a adaptação ao mercado de trabalho seja mais rápida e mais eficaz.

4- Os Cursos da CERTFORM - Escola de Formação Prática são fortemente práticos, muito orientados para as necessidades do mercado de trabalho, capazes de fornecer as ferramentas necessárias para que os formandos possam integrar uma atividade profissional com confiança e sucesso.

5- Os cursos da CERTFORM - Escola de Formação Prática são igualmente dirigidos a profissionais que já estão integrados no mercado de trabalho, mas que necessitam de uma atualização de conhecimentos. Por exemplo, em matéria de Fiscalidade, as leis mudam constantemente, como em todas as áreas e profissões, é necessária uma permanente atualização de conhecimentos.

6- Os cursos da CERTFORM permitem aos profissionais de contabilidade fazerem uma atualização dos seus conhecimentos e estarem aptos a enfrentarem com sucesso os desafios profissionais que se vão colocando ao longo das suas carreiras profissionais.

7- Na CERTFORM - Escola de Formação Prática acreditamos na formação ao longo da vida, para além das habilitações académicas que possamos já ter conquistado, devemos procurar um permanente aperfeiçoamento das nossas competências e habilidades, devemos trabalhar no sentido de uma melhoria contínua. Deste modo, apostar e investir na formação permanente é uma necessidade e uma poderosa vantagem competitiva no mercado de trabalho.

8- Também na perspetiva das Empresas, os cursos geram um elevado valor, um elevado retorno. As empresas são privilegiadas ao contratarem colaboradores que apresentem nos seus CV cursos ministrados pela CERTFORM - Escola de Formação Prática. Com uma formação prática, pragmática, focada no exercício de funções concretas os formandos da CERTFORM - Escola de Formação Prática acrescentam um valor indubitável ao tecido empresarial.

9- Como consequência da formação ministrada pela CERTFORM - Escola de Formação Prática, o tempo de adaptação, de integração diminui consideravelmente, o que para uma Empresa é uma grande vantagem. Na perspetiva de uma Empresa contratar um colaborador com formação na CERTFORM - Escola de Formação Prática, trata-se de uma excelente contratação!

Invista em si! Invista na sua Formação!

geral@certform.pt 226 066 442 / 935 569 146 / 935 569 148 www.certform.pt