



Acreditado pela ACSS processo de renovação n.º 015/19-10-2000 e despacho ministerial de 26-01-2001
Entidade equiparada a certificada pela DGERT, de acordo com o artigo 4º da Portaria n.º 851/2010 de 6-09-2010
Entidade Certificada pela SGS cumprindo os requisitos da Norma NP ISO 21001:2020



Gestão do Tempo e Organização do Trabalho

DATA | 21, 23, 28, 30 de outubro, 4 e 8 de novembro de 2024

HORÁRIO | Das 10:00 às 13:00 horas

LOCAL |

- Sala nº2 ou nº3 do Centro de Formação (Pavilhão exterior)

DESTINATÁRIOS | Profissionais da ULSSM

Prazo limite de Inscrição | 16 de outubro de 2024-prolongamento até 17 de outubro

Inscrição | Intranet Centro de Formação da ULSSM ou link de inscrição -

<https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=662&idAccao=1155>

Publicação de Lista de Selecionados | 18 de outubro de 2024

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

Coordenação organização:

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Telefone: 21 780 51 08
centro.formacao@ulssm.min-saude.pt





Acreditado pela ACSS processo de renovação n.º 015/19-10-2000 e despacho ministerial de 26-01-2001
Entidade equiparada a certificada pela DGERT, de acordo com o artigo 4º da Portaria n.º 851/2010 de 6-09-2010
Entidade Certificada pela SGS cumprindo os requisitos da Norma NP ISO 21001:2020

Gestão do Tempo e Organização do Trabalho

OBJETIVOS

Ao finalizar esta ação de formação, os participantes deverão estar aptos a:

- Desenvolver competências em priorização de tarefas essenciais.
- Aprimorar a eficácia pessoal e profissional através de técnicas de gestão do tempo.
- Promover estratégias de organização do trabalho para lidar com a complexidade do ambiente em saúde.
- Implementar sistemas eficientes para otimizar processos diários.
- Fomentar um ambiente de trabalho mais produtivo e alinhado com metas organizacionais

DESTINATÁRIOS

Profissionais da ULSSM

PRÉ-REQUISITOS

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

Métodos expositivos e ativos, com recurso a técnicas ativas de discussão e simulação.

CERTIFICAÇÃO

Emissão de Certificado de Formação mediante cumprimento dos seguintes requisitos:

Assiduidade – Frequência de 85% carga horária total; em que 10% de faltas justificadas e 5% de faltas injustificadas.

FORMADOR

Marta Lino

Pós-Graduação em Coaching e Mentoring: Desenvolvimento do Potencial Humano

Doutoramento Curricular em Sociologia

Formadora na Área do Desenvolvimento Pessoal: Coaching, PNL, Inteligência Emocional, Liderança, Assertividade, Gestão do Tempo e Organização do Trabalho, Motivação.

Socióloga de formação, desenvolveu investigação científica na respetiva área, no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, da qual resultaram publicações em congressos e artigos científicos.

PROGRAMA

1 - GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- 1.1 AUTO-AVALIAÇÃO NA GESTÃO DO TEMPO
- 1.2 PLANEAMENTO NA GESTÃO DO TEMPO
- 1.3 TÉCNICAS DE GESTÃO DO TEMPO
- 1.4 TRABALHO EM EQUIPA
- 1.5 PLANO DE ACÇÃO PESSOAL

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA | 21, 23, 28, 30 de outubro, 4 e 8 de novembro de 2024

HORÁRIO | Das 10:00 às 13:00 horas

PRAZO DE INSCRIÇÃO | 16/10/2024-
prolongamento até 17/10/2024

INSCRIÇÃO | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](#)

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS |
17/10/2024

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

CARGA HORÁRIA | 18 Horas

LOCAL |

- **Dias 21, 28, 30 de outubro – 4 e 8 de novembro – Sala nº2 ou nº3 do Centro de Formação (Pavilhão exterior)**
- **Dia 23 – a designar**

Coordenação organização: