

COGNOS



FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Gestão do Tempo

- *O tempo é considerado o recurso mais escasso e valioso à face da Terra.*
- *Com efeito, na era da economia global das 24 horas, o tempo, mais do que nunca na história da Humanidade, é dinheiro.*
- *O vencedor é sempre o mais rápido e quem realiza os objectivos no prazo mais curto possível.*
- *A vida é cronometrada ao milésimo de segundo!...*

Destinatários

Todos os potenciais interessados em melhorar a gestão do seu tempo, colaboradores da área comercial e administrativa, cargos de chefias.

Objectivos Gerais:

Esta acção de formação visa colocar à disposição dos participantes os princípios chave para um melhor desempenho pessoal e profissional.

Ficarão aptos a identificar as principais fontes de desperdício do tempo e a dominar as técnicas que introduzem maior eficácia na gestão do tempo e das prioridades

Conteúdo Programático:

Módulo 1- Gestão do tempo (6 horas de estudo)

- ✓ Gerir o Tempo com o um processo;
- ✓ Analisar o Tempo;
- ✓ Clarificar Objectivos;
- ✓ Perceber rotinas;

Módulo 2 – Planeamento do Tempo (8 horas de estudo)

- ✓ Criar e implementar planos de acção;
- ✓ Diferenciar tarefas segundo prioridades;

Inscrições Abertas

A formação será ministrada por uma formadora certificada e **Licenciada em Gestão de Recursos Humanos.**

Experiência comprovada na área da Gestão de Equipas, Tempo e Recursos Humanos.

Módulo 3 – Agendamento de actividades (7 horas)

- ✓ Importância da Inovação;
- ✓ Grelhas de gestão de tempo;
- ✓ Construir agenda e registos diários;

Módulo 4 – Comunicação eficaz como instrumento da gestão do tempo (9 horas)

- ✓ Diferentes formas de comunicar;
- ✓ Bases de uma comunicação eficaz;
- ✓ Impacto da comunicação na gestão do tempo;

Duração: 30 horas

Calendarização e Valor de Investimento: visitar o site www.cognos.com.pt

O Pagamento é realizado por :

- ✓ Transferência Bancária para o NIB: **00451372 4022674732431**, entregando o comprovativo da transferência via email (geral.cognos@gmail.com)
- ✓ Numerário no secretariado da Cognos
- ✓ Cheque à ordem de Susana Machado Unipessoal, Lda.

A inscrição na acção de formação pode ser realizada das seguintes formas:

- ✓ enviando um email para geral.cognos@gmail.com, com os dados pessoais;
- ✓ presencial no secretariado da Cognos (**segunda a sexta, das 15:30 às 19:00**);
- ✓ pelo telefone - **91 603 60 11**

Condições Especiais:

Estudantes: 10% de desconto, mediante apresentação de comprovativo.

Inscrições Grupais: 3 elementos- 10% de desconto para cada elemento.

Certificado de Formação: No final da acção de formação os formandos aprovados e que frequentem pelo menos 80% da carga horária, terão direito ao **certificado de formação profissional**.

Metodologias de Avaliação:

Os formandos serão avaliados através de trabalhos individuais e/ou grupais e/ou testes escritos de acordo com a metodologia definida pelo formador.

Material de Apoio: Será fornecido material elaborado pelo(a) s formador (a) s, em suporte informático e/ou papel.

Anulação de Inscrições: o cancelamento da inscrição é aceite até 10 dias antes do início da acção de formação, com o total reembolso do valor investido.

Cognos, Formação e Desenvolvimento Pessoal

Avenida da República, nº 1226, 4 Andar - Frente
4430-192 Vila Nova de Gaia

www.cognos.com.pt

geral.cognos@gmail.com (inscrições e informações)

Secretariado nas nossas instalações:

Segunda a Sexta - 15:30 às 19:00

Estação de Metro à porta (Linha Amarela)- Paragem João de Deus,
junto ao Pingo Doce e El Corte Inglés