

# Desenvolvimento Pessoal

## Gestão do Tempo



### Conteúdos Programáticos

Princípios de Gestão de Tempo

Planeamento de Atividades

Gestão Eficaz de Tempo Competências Adquiridas:

- Compreender a importância do tempo nas organizações;
- Identificar e conhecer os cronófagos;
- Estabelecer e definir objetivos;
- Aplicar técnicas de organização.

### Objetivos Gerais

Reconhecer os princípios da gestão de tempo utilizando ferramentas e técnicas adequadas e eficazes no planeamento das atividades e tarefas.

### Destinatários

Este curso está orientado para profissionais e ao público em geral com interesse na temática.

### Duração

8h