

PLANO DA AÇÃO

(Cronograma / Plano de sessão/ Programa)

GESTÃO DO TEMPO À DISTÂNCIA E PRESENCIAL (formação à distância)

CRONOGRAMA

Data: 4, 11, 18 e 25 de novembro de 2020

Horário: 14h30 - 17h30

N.º Horas: 12 horas (Duração das sessões: 3h/ dia)

Local: Formação à distância- plataforma ZOOM

PLANO DE SESSÃO / PROGRAMA

GERAL

Entidade Formadora: ISQ

Formador(es): Márcia Maia

Área de Formação: 341-Comércio

DESTINATÁRIOS

Profissionais que pretendam fazer uma gestão adequada do tempo.

Requisitos Mínimos Não aplicável

OBJETIVOS

Gerais:

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Terem noção da importância gestão do tempo como um recurso, em teletrabalho e presencial.
- Adotarem um comportamento que respeite o tempo dos outros – evitar interrupções desnecessárias.
- Utilizar a comunicação de forma adequada – evitando perdas de tempo e recursos.
- Conhecerem os seus ritmos biológicos e tirarem partido deles, em teletrabalho.
- Terem noção dos fatores que influenciam a sua organização.
- Evitarem fatores de desperdício de tempo.
- Distinguirem atividades importantes e urgentes – definirem prioridades.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A importância do tempo como um recurso, à distância e presencial
- Respeitar o tempo dos outros – o comportamento
- A planificação da comunicação como forma de evitar custos: perdas de tempo e recursos
- As sinergias do trabalho em equipa como forma de rentabilizar o tempo
- A gestão do tempo como forma de gerir o stress
- Os ritmos biológicos em teletrabalho e presencial
- Fatores influenciadores da organização pessoal
- Fatores de desperdício de tempo
- Distinção entre importante e urgente
- Os objetivos
- Análise de prioridades
- Princípios e leis para otimizar a gestão do tempo
- As interrupções
- O planeamento das atividades e o seu controlo
- Criar hábitos

MODALIDADE DA FORMAÇÃO

Inicial

Aperfeiçoamento

Formação Contínua/Atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação à distância, através da plataforma ZOOM.

PLANO DA AÇÃO

(Cronograma / Plano de sessão/ Programa)

GESTÃO DO TEMPO À DISTÂNCIA E PRESENCIAL (formação à distância)

MÉTODOS PEDAGÓGICOS	RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS
Formação teórico-prática, durante a qual serão realizados exercícios práticos, role-play e/ou simulações, promovendo a apropriação dos conhecimentos e práticas abordadas na formação.	<ul style="list-style-type: none"> • Computador ou outro dispositivo informático com microfone e câmaras e acesso à internet • Projecção de <i>Power Point</i>, com recurso ao PC. • Manual de apoio
MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	
<p>Avaliação aos Formandos: Não aplicável</p> <p>Avaliação da Formação: Preenchimento do Questionário de Avaliação Formando, pelos formandos, no final da ação de formação; Questionário de Avaliação Formador, a preencher no final da mesma pelo formador.</p>	

CUSTO DE INSCRIÇÃO:

- ASSOCIADO ACIF-CCIM: 120€
- NÃO ASSOCIADO: 180€

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

PAGAMENTO E CANCELAMENTO DAS INSCRIÇÕES

- 1) Todos os custos de participação indicados estão isentos de IVA (cfr. Art. 9º do CIVA);
- 2) **Desconto de 10%** para as entidades com 3 ou mais inscrições na mesma ação (não acumulável), desde que a ação não seja objeto de financiamento pelo FSE ou outro Fundo;
- 3) O pagamento das inscrições deve ser feito em dinheiro, multibanco, por cheque à ordem da ACIF-CCIM ou por transferência bancária, através do NIB 0018 0008 01483436020 18 (Por favor, enviar por fax: 291206868 ou por e-mail: geral@acif-ccim.pt o comprovativo da transferência);
- 4) As inscrições deverão ser pagas até **5 dias úteis** antes do início da ação de formação; Caso não seja regularizado o pagamento dentro do prazo estipulado, a ACIF-CCIM reserva o direito de anular a respetiva inscrição;
- 5) Desistências
 - a) As desistências deverão ser comunicadas à ACIF-CCIM, por escrito;
 - b) Nas desistências comunicadas até 5 dias úteis antes do início da ação de formação, será devolvido o valor pago;
 - c) Nas desistências comunicadas entre o 4º e o último dia útil da data de início da ação de formação, será devolvido 50% do valor pago;
 - d) As desistências não comunicadas ou comunicadas a partir da data de início da ação de formação, não serão alvo de qualquer reembolso.

ASSIDUIDADE

Após a ação de formação será atribuído um Certificado de Frequência aos formandos que assistam a pelo menos 80% da sua duração total; e um certificado de Formação Profissional aos formandos que assistam a 100% da formação, no caso, de ações de formação que contemplem avaliação aos formandos, mantém-se as mesmas regras de assiduidade, mas o formando terá de concluir a ação de formação com aproveitamento.
O Certificado será entregue ao formando desde que cumpridas as condições de participação.

CANCELAMENTO DAS AÇÕES DE FORMAÇÃO

A participação no curso está dependente da confirmação, por escrito, da sua realização e disponibilidade de lugares. A ACIF-CCIM reserva o direito de cancelar as ações de formação até três dias antes do início das mesmas, comprometendo-se, neste caso, a devolver a importância cobrada.

SELEÇÃO DE FORMANDOS

No processo de seleção será dada prioridade a: 1º) cumprimento dos requisitos mínimos divulgados no programa; 2º) associados da ACIF-CCIM; 3º) ordem de chegada das inscrições.

NOTA: Numa 1ª fase, serão aceites apenas 2 inscrições por entidade. Posteriormente, havendo vagas, poderão ser aceites mais inscrições.