

GESTÃO DO TEMPO

Sobre o curso:

O curso aborda uma exploração reflexiva e profunda sobre o conceito de Tempo e a vivência que temos dele no dia a dia, para permitir que façamos escolhas melhores, priorizando atividades, organizando tarefas, montando agendas produtivas e acompanhando resultados, aumentando a produtividade, diminuindo o estresse. Também vamos explorar como damos importância às coisas, como temos usado nosso tempo na vida e no trabalho, e o que vimos fazendo para bem aproveitá-lo. O curso vai abordar os desperdiçadores de tempo, os tipos de tempo que temos que lidar, a tríade do tempo (Importante, urgente e circunstancial), métodos de planejamento de agenda, construindo reuniões produtivas, sabendo dizer não e, mantendo o foco.

Objetivo:

Desenvolver competências comportamentais e técnicas para o manejo efetivo do tempo, da organização do trabalho, da montagem de uma agenda de trabalho produtiva e efetiva, da priorização de tarefas e da capacidade de estar presente e focado, cumprindo com planejamentos de atividades e lidando bem com as intercorrências diárias, diminuindo o estresse, permitindo ser mais produtivo.

Público-alvo:

Profissionais de diversas áreas e funções que desejem aprimorar sua gestão de tarefas e do tempo, montando uma agenda produtiva, a fim de serem mais efetivos na conclusão dos trabalhos.

Metodologia:

As aulas trazem fundamentos e promovem aprendizados direcionados à aplicação prática dos conceitos por meio de metodologia expositiva e interativa, com ampla utilização de:

- Estudos de caso trazidos pelos alunos, dinâmicas de grupo, simulações e jogos de empresa;
- Nossos instrutores possuem conhecimento atualizado e muitas experiências na carreira executiva para compartilhar com os participantes, proporcionando um aprendizado eficaz e duradouro;
- Utilizamos uma abordagem diferente e moderna que desafia os alunos a superar problemas reais com foco em resultados e na alta performance.

Entre um encontro e outro haverá a proposição de tarefas práticas e exercícios aplicados na realidade dos alunos para reforço dos aprendizados.

Conteúdo Programático:

✓ Tempo, Tempo, Tempo, Tempo...

- O que o tempo é?
- Os humanos e sua relação com o tempo
- Tempo x Existência – Heidegger e bergson
- Ser e Tempo: viver é escolher
- Estar presente é a chave

✓ A tríade do Tempo (Christian Barbosa):

- Importante x Urgente X Circunstancial
- Como vimos usando nosso tempo
- Os papéis que desempenhamos e quanto os executamos
- Uma agenda produtiva – Planners
- Ferramentas de Gestão

✓ Ferramentas de gestão do tempo (Stephen Covey e Christian Barbosa):

- Lista de tarefas – tendo noção das demandas
- Qualificando a lista - Definindo as prioridades
- Tomando decisões: o que importa?
- Montando uma agenda útil – organizando o trabalho
- Deixando espaços para as urgências e emergências (tempo de qualidade)
- Acompanhando o andamento do trabalho – check point
- Compartilhando a agenda
- Fazendo um Balanço do dia / período
- Pendências e Resultados
- Aprimorando a gestão do tempo

Datas: 10 e 11/06/25

Horário: dia 10 das 18h00 às 22h00 e dia 11 das 08h30 às 17h30

Carga horária: 12 horas

Local: Fundação Fritz Müller | Rua Iguaçu, 151 – Itoupava Seca, Blumenau/SC

Investimento: R\$ 1.620,00 em 5x de R\$ 324,00 no boleto ou 10x no cartão de crédito.

! Importante: Sua inscrição será confirmada assim que o pagamento da primeira parcela for efetuado.

Incluso: Material didático, *coffee break* e certificado para participantes com mínimo de 80% de frequência.

Currículo Professor: Reinaldo Paiva Psicólogo, Consultor Empresarial para as áreas de Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Organizacional, especializado em Neurociências e Terapias Cognitivas, Coaching, Treinamento & Desenvolvimento e Capacitação profissional. Pós-graduado em Gestão de Negócio, Programação Neurolinguística e Consultoria empresarial. Experiência como Gerente de RH, Change Management em projetos de implantação de novos processos e ERP, Consultor de empresas, Coach executivo e Psicoterapeuta cognitivo. Associado FBTC (Federação Brasileira de Terapias Cognitivas), formado pela ADIGO Consultores em metodologia de Consultoria e Aconselhamento para indivíduos, grupos e organizações, bem como em Professional & Self Coaching e Behavioral Analyst (DISC) pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Practitioner em Forças de Caráter e Psicologia Positiva pelo Instituto Flow.

Obs. É necessário o preenchimento do número mínimo de participantes para a realização do curso. Caso não seja preenchido, a coordenação reserva-se o direito de não abrir a turma e realizar a devolução do valor da entrada.

CLIENTES

**ALTONA • ANDRITZ • BLUKIT • BN PAPÉIS • BÜHLER
CIA DA MEIA • DIMY • DÖHLER • ELG • FAKINI • FEY
HACO • INCAPE • KARSTEN • KOERICH • LINCE
LUNELLI • REDE COOPER • RUDOLPH • SCHRADER**