



O autor - Pedro Santos

É CEO da Flow Group para Portugal, Moçambique e Cazaquistão, uma empresa dedicada ao desenvolvimento de pessoas e organizações, especialista em formação experiencial para temas como Liderança e Desenvolvimento de Talento, entre outros. Com 15 anos de experiência, teve um percurso internacional de 7 anos, entre Holanda, Singapura e Hong Kong onde desempenhou funções globais e regionais em multinacionais de renome. Acredita que cada pessoa é dona do seu destino e que, querendo, não há limites ao que cada um pode alcançar.

Porquê este curso?

Este curso irá apoiá-lo no seu objetivo de ter uma carreira de sucesso, através de uma gestão adequada do seu dia a dia profissional. Sem perder de vista os valores que são importantes na sua vida. O curso “Eficácia Pessoal” foi criado com o objetivo de melhorar a sua produtividade, potenciando os resultados tanto a nível profissional como pessoal. Ao longo deste curso vai obter ferramentas que, ao colocar em prática, irão reduzir a pressão do dia a dia conduzindo a um elevado patamar de eficácia pessoal.

O que vai aprender?

- ✓ Perceber o significado de eficácia pessoal, com que elementos da vida quotidiana se relaciona e como pode ser potenciada
- ✓ Aumentar a eficácia pessoal através do domínio e da aplicação de 5 passos fundamentais
- ✓ Gerir com eficácia o tempo de trabalho usando ferramentas simples que permitem identificar prioridades e planear atividades
- ✓ Progredir profissionalmente implementando rotinas e boas práticas de gestão de tarefas diárias

A quem se destina?

- ✓ A pessoas que pretendem rentabilizar o seu tempo, gerindo e organizando com qualidade as atividades do dia a dia
- ✓ A todos os profissionais que pretendam melhorar a sua eficácia, maximizando resultados pessoais e organizacionais
- ✓ Aos profissionais que exercem funções de alta responsabilidade e de gestão, assim como funções de coordenação e chefia de equipas

Este curso inclui:

- ✓ 116 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

Estrutura do curso

Introdução 5min

Módulo 1 - Eficácia: tomar as rédeas do seu tempo 20min

Capítulos: Introdução do módulo

- Tempo real vs. tempo percecionado
- O que é a eficácia pessoal?
- O poder da atitude
- Eficácia pessoal: cinco passos
- Resumo do módulo

Quiz
Desafio**Módulo 2 - Cinco passos para a eficácia** 22min

Capítulos: Introdução do módulo

- Saber para onde vamos
- Autoanálise
- Estratégia vencedora
- Foco constante e seguimento adequado
- Resumo do módulo

Quiz
Desafio**Módulo 3 - Planear e priorizar tarefas** 22min

Capítulos: Introdução do módulo

- Matriz urgente vs. importante
- Planeamento semanal
- Ladrões de tempo externos
- Ladrões de tempo internos
- Resumo do módulo

Quiz
Desafio**Módulo 4 - Gerir rotinas e atividades permanentes** 22min

Capítulos: Introdução do módulo

- Enviar e receber emails
- Gerir a sua caixa de emails
- Diferentes tipos de reunião
- As quatro regras para reuniões eficazes
- Resumo do módulo

Quiz
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 6min

Anexos Questionário de diagnóstico de gestão de tempo
Conjunto de orientações e dicas práticas de
promoção da eficácia pessoal

Templates de ferramentas de desenvolvimento da
eficácia pessoal

Conheça as condições comerciais e saiba mais em <http://sabe-online.com/courses/10>

Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

Onde estamos: Rua D. Luís I, 3, 3º, 1200-149 Lisboa

Telefone: +351 213 900 903

Email: cliente@sabe-online.com

Meios de pagamento



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.