



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.