

Programa de Formação

Designação Duração	Gestão do Tempo 7 horas
Pré-Requisitos Destinatários	Profissionais da área de piscinas e equipamentos associados ao exterior e bem-estar, e que pretendem desenvolver as suas competências de gestão do tempo.
Objetivos Gerais	No final os formandos deverão ser capazes de utilizar técnicas de gestão do tempo e planear eficazmente as suas tarefas.
Objetivos Específicos	No final os formandos deverão ser capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Definir objetivos e aplicar a técnica SMART; • Identificar os principais desperdiçadores de tempo e utilizar estratégias para lidar com os mesmos; • Descrever a matriz de prioridades; • Planear tarefas; • Gerir a agenda.
Módulos / Conteúdos Programáticos	
	Duração (Horas)
• Definição de objetivos – Técnica SMART	1h
• As principais razões que fazem com que desperdice tempo	30 min
• Estratégias para lidar com os desperdiçadores de tempo	30 min
• Matriz de Prioridades <ul style="list-style-type: none"> - Tarefas importante e urgentes - Saber lidar com interrupções - Saber dizer “não” 	2h
• Planeamento de Tarefas	1h
• Gestão da Agenda	1h30
• Plano de Ação	30 min
Total de horas	
7h	
Metodologias de Formação	Os métodos e técnicas aplicadas no curso serão adequados ao público-alvo e ao tipo de conteúdos a desenvolver. Tendo em conta o presente enquadramento, será privilegiada a seguinte metodologia: <ul style="list-style-type: none"> • Método Ativo – Será o método a privilegiar em função das temáticas que irão ser trabalhados nos vários módulos. Este será importante para aplicação prática dos conceitos apreendidos, uma vez que o formando tem um papel dinâmico a desenvolver na transposição para a prática dos conhecimentos sobre os assuntos abordados, na tomada de decisões, no desenvolvimento de trabalhos de grupo e na aplicação em contexto prático dos conhecimentos teóricos;

	<ul style="list-style-type: none"> • Método Expositivo – Com um peso menor no processo formativo, este método será utilizado, essencialmente, como complemento para introduzir e sistematizar as componentes mais teóricas do curso e vai contribuir para a motivação crescente em torno das temáticas a abordar em termos práticos; • Método Interrogativo – Método a utilizar no decorrer dos vários temas, no sentido de complementar a utilização do método expositivo e induzir a participação e reflexão dos formandos, através de colocação de questões aos formandos.
Metodologias de Avaliação	<p>A avaliação das aprendizagens dos formandos terá por base uma avaliação contínua que será realizada ao longo do curso, operacionalizada de acordo com os seguintes parâmetros de avaliação: Pontualidade, Participação, Relacionamento interpessoal e Aplicação dos conhecimentos adquiridos e uma avaliação sumativa concretizada através da realização de um plano de ação. A avaliação final é obtida através do cálculo da média ponderada da avaliação contínua (60%) e da avaliação sumativa (40%).</p> <p>Os formandos deverão obter uma classificação igual ou superior a 10 valores, e terão de registar simultaneamente, uma assiduidade de pelo menos 90% do total de horas do curso, para obterem aproveitamento.</p> <p>No final do curso, os formandos que obtiverem aprovação de acordo com os critérios descritos, têm direito a receber um Certificado de Formação Profissional.</p>
Modalidade de Formação	Contínua
Forma de Organização da Formação	Presencial
Espaços e requisitos logísticos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala com boa luminosidade, ventilação, temperatura e isolada de ruídos perturbadores ao bom funcionamento do curso; • Espaço equipado com todos os recursos didático-pedagógicos necessários, bem como por todos os equipamentos técnicos associados às temáticas dos módulos do curso; • Mobiliário que respeite as regras de ergonomia do formador e dos formandos; • Espaço amplo o suficiente (mínimo 2 m²/formando) para facilitar a comunicação entre todo o grupo de formação; • Local de fácil acesso e em boas condições de higiene e segurança.
Recursos e materiais pedagógicos	<p>A formação será desenvolvida com recurso a todos os recursos didático-pedagógicos necessários a uma formação de qualidade, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Videoprojector • Flip Chart • Equipamentos de som • Apresentação PPT

	<ul style="list-style-type: none">• Manual do curso• Documentação de apoio
--	---

Suportes de Apoio à Aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Manual do Curso• Documentação de apoio
---	---