

FICHA CURSO DE FORMAÇÃO

Designação do Curso

Trabalho remoto e gestão do tempo

Área de Formação CNAEF

311 Psicologia

Duração

3 horas

Formador(es)

Saúl Jesus

Competências e resultados de aprendizagem dos formandos (Objetivos)

Pretende-se que os formandos adquiram competências relativas à gestão do tempo e organização pessoal de tarefas em situações de trabalho remoto.

Conteúdos Programáticos:

1. Organização do trabalho na era digital: Teletrabalho e trabalho remoto;
2. Importância da gestão do tempo e da organização pessoal de tarefas;
3. Estratégias para gestão do tempo e organização pessoal de tarefas;
4. Levantamento de dificuldades na gestão do tempo em situações específicas de trabalho remoto;
5. Estratégias para prevenir e resolver dificuldades na gestão do tempo em situações específicas de trabalho remoto.

Perfil dos Destinatários

Pessoal docente e não docente da Universidade do Algarve

Modalidades e metodologias formativas

O curso será realizado de forma remota, utilizando a plataforma Zoom, pretendendo-se uma participação ativa por parte dos formandos, sendo realizados exercícios práticos relacionados com o contexto de trabalho.

Metodologias de avaliação dos formandos

No final de cada edição será realizado um quizze que permitirá avaliar a aprendizagem por parte dos participantes.

Metodologia de avaliação dos resultados do curso

No final da formação será realizado um questionário comum para avaliação de todos os cursos - Modelo da UAlg (GCP)