



Gestão do Tempo: Como lidar com urgências e imprevistos

Formação Online | Formação Administração Pública

Datas: 23 e 24 de julho de 2026

Horário: 09h30 às 12h30

OBJETIVOS

- Aprofundar o autoconhecimento e autoconsciência sobre os **fatores individuais de desperdício de tempo**;
- Desenvolver **competências de gestão, organização e planificação**;
- **Aumentar a produtividade** através escolhas conscientes e alinhadas com os objetivos;
- **Planear e organizar estrategicamente** as atividades e o seu tempo;
- Aprender a **lidar de forma equilibrada com as urgências e os imprevistos**;
- Conhecer e personalizar **ferramentas para uma melhor gestão do tempo**.

PROGRAMA

- 1. Gestão de Imprevistos e Urgências**
 - 1.1. Estilo individual de gestão do tempo;
 - 1.2. Tornar previsíveis os imprevistos;
 - 1.3. Gestão dos ruídos externos;
 - 1.4. Síndrome da urgência e do caos;
 - 1.5. Modo de emergência VS. modo de prontidão.
- 2. Gestão estratégica do tempo e produtividade**
 - 2.1. Modelo de gestão de prioridades;
 - 2.2. Lei de Pareto;
 - 2.3. Instrumentos de produtividade e gestão pessoal.

FORMADOR

Luís Machado

Licenciatura em Psicologia, Universidade do Minho;

Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade do Minho;

Pós-Graduação em Psicoterapias Cognitivo Comportamentais, Instituto Português de Psicologia;



Inclui:

- ## COMO RESERVAR A SUA PARTICIPAÇÃO

Poderá fazer a inscrição no nosso site www.quadrosemetas.pt.

Se preferir, poderá fazer download da ficha de inscrição disponível no nosso site e enviar via e-mail (info@quadrosetas.pt).

Se desejar, e uma vez que o número de inscrições é limitado, poderá efetuar uma pré-marcação telefónica e confirmar posteriormente através do envio da ficha de inscrição.

Condições de pagamento

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, IBAN: PT50 0035 0651 0051 0352 9303 8) ou por cheque (à ordem da Quadros & Metas – Consultores de Gestão e Formação, Lda., contribuinte nº 503 586 730).

O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar á retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

GESTORA DA FORMAÇÃO

Ana Rocha

ana.rocha@quadrosemetas.pt

Tel.: 228 301 302

QUADROS & METAS – Construir o futuro com as pessoas e para as pessoas

Siga-nos no



Entre em contacto connosco através do WhatsApp

(+ 351) 910 531 329

