

## GESTÃO DO TEMPO, PRODUTIVIDADE E EFICÁCIA PESSOAL

### TEMÁTICA:

Gestão do tempo, qualidade de vida, metas e objetivos, produtividade, eficácia pessoal

### OBJETIVO DO PROGRAMA:

Vivemos em mundo cada vez mais estressante, onde o tempo é um bem valioso. São raras as pessoas que têm capacidade de usar o seu tempo de forma adequada, produtiva e gratificante. O objetivo deste programa é apresentar formas de gestão eficaz do tempo e de metas para alcançar a qualidade de vida e a produtividade necessárias para viver melhor.

### PROGRAMA BÁSICO:

- Tempo é o bem mais precioso de que dispomos por isso precisamos gerenciar de forma eficaz
- Conceitos fundamentais sobre o tempo e como fazer bom uso dele para ser mais produtivo
- Administrar o tempo é essencialmente técnica e comportamento - como perceber a postura e os hábitos que levam ao desperdício do tempo ou a sua melhor administração
- As várias dimensões da vida humana e como administrar - como atingir o equilíbrio pessoal, profissional, familiar
- A quem pertence o seu tempo - reflexão sobre o uso adequado do tempo no ambiente profissional
- Os fatores que mais fazem perder tempo e como gerenciar - identificando os desperdiçadores de tempo que prejudicam o cotidiano profissional e criando um plano de ações para excluir ou minimizar
- Dicas e ações de como se organizar, aumentar a produtividade e gerir melhor o tempo (procrastinação e perfeccionismo, delegação, organização pessoal, plano de contingências, prioridades, metas e objetivos, entre outros)

### METODOLOGIA:

Apresentação interativa com exercícios individuais e em grupo, vídeos, música, conteúdo aplicável e casos reais. São utilizadas técnicas de PNL, Andragogia, Psicodrama e Estudo de Caso.

### DURAÇÃO:

Palestra: 1h30 (podendo ser apresentada em 1h ou 2h)

Curso: 4 a 16 horas

### APRESENTADOR / PALESTRANTE:

**ROGERIO MARTINS** – Psicólogo, Professor Universitário, Consultor Organizacional e Sócio-Diretor da Persona Consultoria & Eventos. Pós-Graduado em Recursos Humanos e Psicodrama. Pesquisa e atua com desenvolvimento de pessoas e comportamento humano nas organizações há mais de 20 anos. Autor do livro “Reflexões do Mundo Corporativo” e possui diversos artigos sobre gestão humana e empresarial publicados em revistas, jornais e sites de todo o Brasil e Portugal.

### **ALGUMAS EMPRESAS QUE JÁ CONTRATARAM ESTE PROGRAMA:**

Ecovias, Banco do Brasil, Vale do Rio Doce, Petrobrás, AON Seguros, UNIP, SINSESP, Fórum de Odontologia, Tribunal de Contas de SP, ABIGRAF, CDM Madeiras, Hospital São Cristóvão, ABET, GE Plastics (SABIC), SABESP, entre outras.

### **CONTATO:**

PERSONA CONSULTORIA & EVENTOS

Rua Voluntários da Pátria, 2452 – cj. 53 – 02402-000 – São Paulo - SP

contato@rogeriomartins.com.br - [www.rogeriomartins.com.br](http://www.rogeriomartins.com.br)

**Telefone (11) 2645-4354 / 99622-4030**