



# GESTÃO DE TEMPO

## Formação Certificada

### CONTEÚDOS

- ▶ Diagnóstico da gestão de tempo individual: como estou a gerir o meu tempo e principais dificuldades
- ▶ Os ladrões do tempo: sabotadores internos e externos
- ▶ A importância do planeamento
- ▶ A verdadeira produtividade - produtividade consciente
- ▶ Ferramentas para a gestão de tempo e elaboração de um plano de ação eficaz

### DATA | HORA | CUSTO | LOCAL

- ▶ 18, 19, 21, 22 e 26 de janeiro (10 horas)
- ▶ 19h00 – 21h00
- ▶ 30 euros (condições especiais para associadas/os)
- ▶ Através da plataforma Moodle

### FORMADORA

- ▶ Sofia Pereira



Empreendedora e especialista em gestão de tempo, produtividade e *work-life balance*.

Fundadora da Academy4you - *coaching, training, consulting*, na qual colabora na área da formação e consultoria individual e corporativa.

Sofia Pereira foi distinguida com o Selo Slow Coaching, pelo Slow Movement Portugal, sendo a primeira e única profissional com esta distinção, em Portugal.

### INFORMAÇÕES

[www.animar-dl.pt](http://www.animar-dl.pt) | 219 527 450 | [formacao@animar-dl.pt](mailto:formacao@animar-dl.pt)

[FICHA DE INSCRIÇÃO AQUI](#) | DATA LIMITE 15 DE JANEIRO  
A CERTIFICAÇÃO IMPLICA A PARTICIPAÇÃO EM TODAS AS SESSÕES