



# Pro•Planear

## Promoção da Gestão do Tempo



[www.e-cv.pt/](http://www.e-cv.pt/) | [geral@e-cv.pt](mailto:geral@e-cv.pt)

*Fiz, Faço e Farei!*

### O QUE É?

A gestão do tempo faz parte do funcionamento humano positivo.

A gestão do tempo pode ajudar as pessoas a maximizarem o seu rendimento, promovendo a capacidade de conciliar “o que têm para fazer” com “o que gostam de fazer”.

A gestão do tempo é uma competência de vida que pode ser treinada!

O **Pro•Planear** visa treinar as pessoas a serem mais eficientes e eficazes no modo como gerem o tempo em contextos de vida reais.

### PARA QUEM É? COMO FUNCIONA?

Empresarial

Ensino

Saúde

Segurança e defesa

Desporto

Cultura e artes

#### Faixas etárias

- Crianças e jovens
- Adultos

(a) **Avaliação** inicial da capacidade de gestão do tempo.

(b) **Motivação** para o treino da gestão do tempo.

(c) **Aprendizagem** sobre a gestão do tempo.

(d) **Automatização** da competência de gestão do tempo.

(e) **Transferência** da competência de gestão do tempo.

(f) **Avaliação** final da capacidade de gestão do tempo.

(g) **Monitorização** da utilização da competência aprendida no dia a dia

