PROJETO 50+10

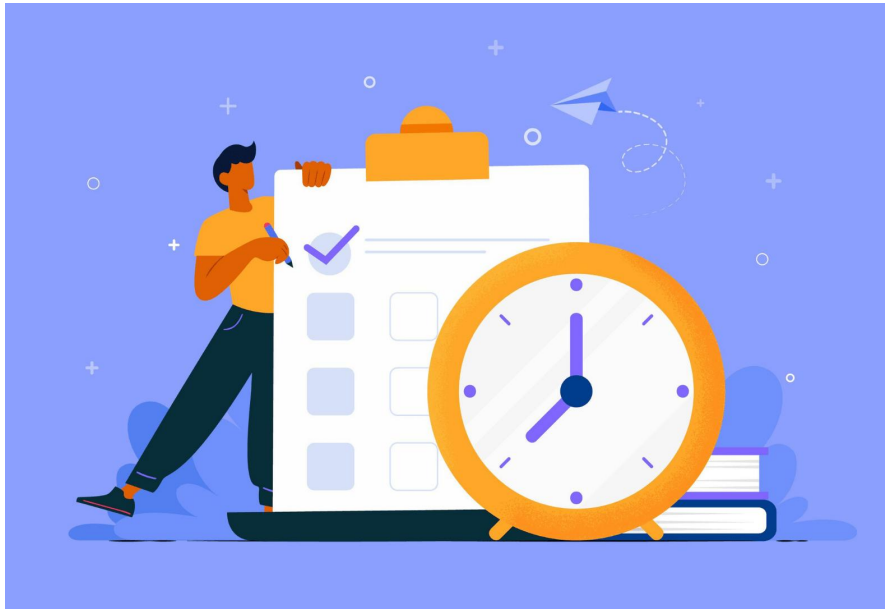
Gestão de tempo

08.04.2025

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY
FUTURE IN IPCA
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Pontos de trabalho

1. O que é a Gestão de Tempo
2. Impacto da Gestão de Tempo
3. Estratégias de Gestão de Tempo



IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY
FUTURE IN IPCA
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Corrida contra o TEMPO

- **Divisão em pequenos grupos**
- **Realizar as seguintes tarefas em 3 minutos (tarefas a realizar por qualquer ordem)**

Corrida contra o TEMPO

- **Colocar uma folha verde (de arbusto, árvore,…) na mesa do Docente**
- **Definir gestão de tempo, em inglês**
- **Escrever por ordem alfabética, numa folha de papel, o 1º nome de cada elemento do grupo**
- **Decalcar 1 folha verde (de arbusto, árvore,…), com um lápis, numa folha de papel**
- **Escrever, numa folha de papel, a hora em que cada elemento do grupo acordou hoje**
- **Definir gestão de tempo**
- **Ir ao jardim e trazer 2 folhas verdes (de arbusto, árvore,…)**
- **Escrever, numa folha de papel, as datas de aniversário de todos os elementos do grupo**
- **Pedir mais 3 tarefas às dinamizadoras desta SKILL**

Corrida contra o TEMPO

- **Escrever os sobrenomes/apelidos de todos os elementos do grupo numa folha de papel**
- **Dobrar uma folha de papel em 4 partes**
- **Ignorar as tarefas que mencionam folha(s) verde(s)**

Corrida contra o TEMPO

Como escolheram as tarefas?

Prioridades?

Imprevisto?

O que poderiam ter feito diferente?

O Tempo é…

- (in)Visível?
- (in)Esgostável?
- Pode ser comprado, trocado, reciclado?
- Valioso?

O Tempo

- **A forma como entendemos o TEMPO e nos relacionamos com ele não é estático**
  - **Contexto Histórico, Cultural, Social**

- **Avanços tecnológicos**
  - **Troca de informação instantânea**
  - **Volume de informação**

Aumento de POSSIBILIDADES… e de PRESSÃO!

O que é a Gestão de Tempo?

Processo de planear, organizar e controlar o tempo dedicado a atividades específicas, com o objetivo de

aumentar a eficiência, a produtividade e o equilíbrio entre diferentes áreas da vida pessoal e profissional.

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY
FUTURE IN IPCA
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Gestão de Tempo

Em grupo:

1. **Pesquisar e selecionar 3 estratégias de gestão de tempo (breve descrição).**

2. **Cada elemento do grupo escolhe 1 para pôr em prática a partir de hoje.**

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE TEMPO

Show time!

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE TEMPO

Estratégias de Gestão de Tempo

1. Matriz de Eisenhower (Urgente vs. Importante)

1.1. Cria uma lista de tarefas;

1.2. Classifica-as nas quatro quadrantes da matriz:

1.3. Priorize as tarefas mais importantes.

Estratégias de Gestão de Tempo

2. Método *Getting Things Done* (GTD)

Registar: Reunir todas as tarefas, ideias e compromissos num único lugar (lista ou app).

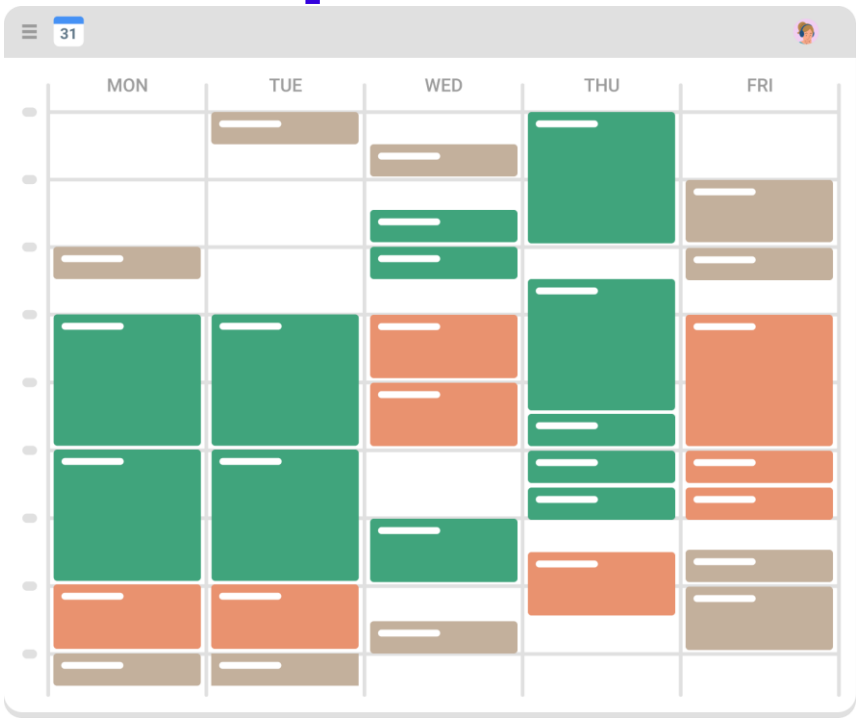
Esclarecer: Analisar o que cada um implica: Qual é a próxima ação necessária? É possível delegar?

Organizar: Colocar as tarefas em categorias e hierarquizar (Ex. “TPC", "Projetos“, “Testes_Abril”, "Aguardar resposta").

Refletir: Rever regularmente as listas para atualizar e priorizar o que precisa ser feito.

Executar: Escolher a próxima ação a ser realizada com base na sua prioridade, contexto e tempo disponível, e fazer acontecer.

Estratégias de Gestão de Tempo



3. *Time Blocking* (Bloqueio de Tempo)

3.1. Divide o teu dia em blocos de tempo dedicados a tarefas específicas.

3.2 Evita interrupções durante esses períodos de foco.

3.3. Revê e ajusta os teus blocos, conforme necessário.

Estratégias de Gestão de Tempo

4. Técnica *Eat That Frog* (Coma o Sapo)

4.1. Identifica a tarefa mais difícil ou importante.

4.2. Realiza essa tarefa logo pela manhã, antes de qualquer outra coisa.

4.3. Depois, passa para tarefas mais simples.

OBRIGADA PELA VOSSA PARTICIPAÇÃO!

08.04.2025

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE

RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY

FUTURE IN IPCA

PRR Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU