

## GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

*Este workshop foi pensado para alunos que procuram encontrar algumas dicas e sugestões de como organizar e gerir melhor o seu dia a dia, executando planeamentos eficazes e realistas.*

### OBJECTIVO GERAL

Aprender estratégias importantes à gestão do tempo na vida académica e futura vida profissional.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a capacidade de organização do estudo e gestão do tempo/energia
- Melhorar o autoconhecimento e a capacidade de autorregulação
- Desenvolver e explorar métodos de trabalho

### HORÁRIO

1H30min

### DESTINATÁRIOS

Alunos do Técnico que não tenham este módulo inserido em UC's de competências transversais do seu curso.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- **Trabalho por Objectivos**
  - Atividade Prática: Objectivos SMART
- **Priorizar Tarefas**
  - Atividade Prática: Matriz das Prioridades
- **Organização das Minhas Tarefas**
  - Atividade Prática: Construção de um Horário

