

**Mais tempo! Mais resultados!
Menos Estresse!**

Workshop Administração do Tempo
Turmas em São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba e Brasília
Participe! Vagas Limitadas!

Administração do Tempo e Produtividade

Há quem afirme que o recurso mais raro e cobiçado da atualidade não é mais o dinheiro, a energia ou até mesmo a água, é o tempo. Para muitas pessoas, um dia de vinte e quatro horas já não é suficiente para dar conta de tantas demandas e exigências profissionais e pessoais. Não há mais tempo para o trabalho, para a família, para o lazer e para os cuidados com a saúde.

Logo, administrar o tempo com eficácia, ou seja, aliar produtividade no trabalho com equilíbrio e qualidade de vida, tornou-se um dos maiores desafios da sociedade moderna.

Veja, a seguir, alguns dados preocupantes:

- Pesquisas comprovam que, pelo menos, um terço da jornada de trabalho é desperdiçada com emergências e tarefas inúteis.
- 84% dos executivos brasileiros não planejam sua rotina diária.
- No Brasil, o estresse ocupacional causado, sobretudo, pela má gestão do tempo, atinge 68% da população economicamente ativa. Estudos alertam que 52% dos brasileiros deixariam o emprego atual por outro que proporcionasse um equilíbrio melhor entre o trabalho e a vida pessoal. A média mundial é de 36%.
- 54% dos executivos brasileiros não tiram férias regularmente e 24% não conseguem ficar longe do trabalho.
- 25% dos profissionais, inclusive gestores, procrastinam a realização de atividades importantes e prioridades.
- Segundo a Organização Nacional do Trabalho, o trabalhador brasileiro dedica mais horas ao trabalho do que os trabalhadores da maioria dos países ricos. De acordo com dados publicados na revista Exame, um trabalhador brasileiro gera, em média, 22.000 dólares de riqueza por ano, enquanto que um trabalhador americano gera 100.000 dólares anuais.



Objetivos

- Sensibilizar o participante sobre a importância e o valor do tempo.
- Oferecer ferramentas e técnicas para que o participante seja capaz de:
 - Utilizar seu tempo com mais equilíbrio e produtividade.
 - Combater a procrastinação.
 - Desenvolver a disciplina.
 - Construir novos hábitos.
 - Definir metas e eleger prioridades com clareza e precisão.
- Alertar o participante sobre os riscos à produtividade e à saúde decorrentes da falta de planejamento, da desorganização e do estilo de vida acelerado.
- Identificar e combater desperdiçadores de tempo tais como: gestão por crise, falta de foco, procrastinação, delegação ineficaz, reuniões improdutivas e excesso de telefonemas, interrupções e *e-mails*.



Facilitador

Sergio Guimarães

Publicitário, coach, palestrante e *designer* instrucional com especialização em gerenciamento de estresse. Idealizador da Academia do Tempo com mais de 25 anos de experiência em treinamento corporativo.





Programa

O que é o tempo?

- Trabalho, produtividade, realização pessoal e qualidade de vida
 - Tempo de *Chronos* e Tempo de *Kairós*
- Tempo é dinheiro? Ou tempo é vida? Características do Tempo
- Os desafios da administração do tempo
- Estresse e ansiedade

Como definir metas e objetos com eficácia

- Método SMART
- Missão, valores e princípios
- Agenda estratégica, tática e operacional

Autoavaliação de administração do tempo

- Como identificar e combater os desperdiçadores de tempo
 - Desperdiçadores externos e internos
 - Excesso de interrupções, *e-mails* e telefonemas
 - Desorganização do ambiente de trabalho
 - Reuniões improdutivas
 - Procrastinação, entre outros...
- Matriz SWOT

Definição de prioridades com foco em resultados

- Como identificar o que é realmente importante
- Análise PRC
 - Projetos
 - Atividades de Rotina
 - Crises e imprevistos

Dicas e estratégias de produtividade e administração do tempo

- Como elaborar uma agenda eficaz
 - Tarefas, compromissos e imprevistos
 - Agenda e lista de 72 horas
 - Princípio 80/20
- Como delegar com eficácia e responsabilidade
- Como livrar-se da bagunça
 - *Checklist*
 - Cinco esses



Programa

- Como desenvolver o foco e concentração
 - Sequências homogêneas de trabalho
 - A técnica do pomodoro
 - Flow
- Como desacelerar e encontrar o equilíbrio
 - Você tem a doença da pressa?
- Como dizer não com assertividade e sem remorso
- Como enfrentar a avalanche diária de e-mail
 - Processamento de e-mails com o método GTD
- Como tomar decisões rápidas e eficazes
 - Matriz de decisão
 - Processo de decisão de Franklin

Como desenvolver novos hábitos e alavancar sua produtividade

- A formula da mudança
- A zona de conforto e o circulo de controle, influência e preocupação



Diferenciais

Até três sessões de acompanhamento (presenciais ou remotas) para todos os participantes.

Workshop de 8 horas/aula - das 8h30 as 17h30

Valor da inscrição: R\$ 1.175,00

pagseguro

Pagamento com boleto, transferência bancária ou parcelado no cartão de crédito em até 12 vezes pelo pagseguro. Você receberá um e-mail com as instruções e opções de pagamento após a confirmação da turma.



Contato

(11) 99891 6266

contato@academiadotempo.com.br

www.facebook.com.br/academiadotempo

www.academiadotempo.com.br

Sérgio Guimarães e Academia do Tempo são destaques na mídia

FOLHA DE S.PAULO



EXAME

bem
estar

Brasil
Econômico



O POVO

O GLOBO



Alguns clientes

Johnson & Johnson



SIEMENS



ABENGOA



Braskem



Cargill

Brookfield
Incorporações



cielo

De mulher para mulher
marisa

Catalent



CAIXA



SANOFI

cipatex



Finep



FERRERO



SECONCI
são paulo



Academia
do Tempo