

### ATIVIDADE FORMATIVA

| DESIGNAÇÃO             | Gestão de Tempo   |
|------------------------|---|
| OBJETIVOS              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para a importância do fator tempo na organização e dar a conhecer estratégias de organização pessoal do trabalho.</li> <li>• Ensinar e elaborar um plano individual de melhoria visando desenvolver as capacidades de gestão do tempo.</li> <li>• Sensibilizar para uma visão positiva do stress e aprender estratégias eficazes para a sua gestão.</li> <li>• Identificar causas e auto-avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress.</li> <li>• Elaborar um plano individual de mudança que vise o desenvolvimento das competências para a gestão do stress.</li> </ul>  |
| CONTEÚDOS              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Auto-avaliação das competências pessoais para a gestão do tempo e identificação dos pontos fortes e áreas a melhorar</li> <li>2- A organização do trabalho e a gestão eficaz do tempo</li> <li>3- Regras e instrumentos práticos para a gestão do tempo</li> <li>4- Os desperdiçadores do tempo - Análise e elaboração de soluções adequadas</li> <li>5- Elaboração de um plano individual de melhoria visando desenvolver as capacidades de gestão do tempo</li> <li>6- O stress na vida pessoal e profissional - diferentes abordagens e uma visão interativa do stress positivo e negativo</li> <li>7- As causas do stress</li> <li>8- Sintomas do stress</li> <li>9- Estratégias e técnicas para gerir positivamente o stress</li> <li>10- Elaboração o plano individual de mudança e a sua análises</li> </ol> |
| ÁREA DE FORMAÇÃO       | Prática / Investigação pedagógico-didática nos diferentes domínios da docência  |
| MODALIDADE DE FORMAÇÃO | Curso / Módulo de Formação  |
| DURAÇÃO                | 25 Horas  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Nº DE PARTICIPANTES</b>    | 15  |
| <b>DESTINATÁRIOS</b>          | Docentes de todos os grupos de recrutamento   |
| <b>FORMADORA</b>              | Liliana Roque   |
| <b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Docentes da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Jorge – Cardeal D. Teodósio de Gouveia;</li> <li>2. Docentes de outras escolas;</li> <li>3. Ordem de Inscrição.</li> </ol>  |
| <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b> | <p>A avaliação dos formandos será individual e contínua mediante uma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Componente presencial - 45% <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação (15%);</li> <li>• Assiduidade (15%);</li> <li>• Trabalho final (15%);</li> </ul> </li> <li>• Componente não presencial - 55%: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação ativa no desenvolvimento das atividades práticas na Plataforma Moodle (35%);</li> <li>• Cumprir os prazos definidos para cada atividade (20%)</li> </ul> </li> </ul> <p>Nota: A avaliação final dos formandos terá como base uma escala de 1 a 10 de acordo o Decreto Lei n.º 15/2007, de 19 de Janeiro.</p> |
| <b>LOCAL DE REALIZAÇÃO</b>    | Escola Básica dos 2º e 2º Ciclos de São Jorge – Cardeal D. Teodósio de Gouveia  |
| <b>CALENDARIZAÇÃO</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Início: 4 de fevereiro de 2014 Termo: 25 de fevereiro de 2014</li> <li>• Sessões Presenciais: 4, 11, 18 e 25 de Fevereiro de 2014 das 16h30 às 19h00.</li> <li>• Sessões Não Presenciais: 7, 14, 17, 21 e 24 de Fevereiro de 2014</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">INSCRIÇÕES</p> | <p style="text-align: center;"><b>De 23 a 30 de janeiro de 2014.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar a ficha de inscrição (disponível em: <a href="http://escolas.madeira-edu.pt/eb23sjorge">http://escolas.madeira-edu.pt/eb23sjorge</a>) e endereçar para o e-mail:<br/><a href="mailto:formacao.eb23cdtgouveia@live.madeira-edu.pt">formacao.eb23cdtgouveia@live.madeira-edu.pt</a></li><li>• A lista dos formandos selecionados poderá ser consultada a partir de 31 de janeiro de 2014, no site <a href="http://escolas.madeira-edu.pt/eb23sjorge">http://escolas.madeira-edu.pt/eb23sjorge</a></li><li>• Os formandos selecionados deverão confirmar a sua participação até ao dia 3 de janeiro de 2014, através do e-mail:<br/><a href="mailto:formacao.eb23cdtgouveia@live.madeira-edu.pt">formacao.eb23cdtgouveia@live.madeira-edu.pt</a></li></ul> |
|---|---|