



Cofinanciado por:



[05N] Estratégias de Gestão de Tempo

17 e 18 de Set. de 2021

Destinatários:

Profissionais de saúde - TSDT

Objetivos:

No final da ação os formandos devem ser capazes de explorar métodos e estratégias para a otimização da sua gestão do tempo e planeamento das rotinas diárias, tendo em vista um melhor equilíbrio ocupacional e uma melhor conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar.

- Conhecer o impacto das dimensões temporais no uso eficaz do tempo.
- Compreender o impacto do equilíbrio ocupacional no bem-estar psicológico e na qualidade de vida.
- Aprender a organizar as tarefas diárias de modo a potenciar a gestão do tempo.
- Aprender a organizar e utilizar sistemas de gestão e acompanhamento do tempo.

Programa:

1. Módulo 1:

1. O tempo;
2. Dimensões temporais;
3. Ritmos biológicos;
4. Sociotemporalidade;
5. Teoria do Flow;
6. Equilíbrio Ocupacional;
7. Comportamento Assertivo;
8. Capacidade de dizer não.

2. Módulo 2:

1. Dinâmica de grupo: fontes de pressão; conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar.

3. Módulo 3:

1. Stress e trabalho;
2. Formas de reação;
3. Tipos de Personalidade;
4. Stress e dificuldades na gestão do tempo;
5. Desperdiçadores de tempo;
6. Economizadores de tempo;
7. Prioridades.

4. Módulo 4:

1. Sistemas de gestão e acompanhamento do tempo.

5. Módulo 5:

1. Simulação de planeamento para gestão do tempo.

Carga Horária:

8 horas

Calendarização:

17 de Setembro de 2021 - 17:00 às 21:00

18 de Setembro de 2021 - 09:00 às 13:00

Local:

Formação à distância - Não-Presencial

Nota: “Nas ações integralmente desenvolvidas em formação à distância, ..., não sendo, contudo, elegíveis formandos com local de residência fora das áreas de implantação territorial do POISE, ou seja, residentes nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Algarve.”

(A Comissão Diretiva do POISE, 25 de maio de 2020)

Formadores:

Sara de Sousa

- Licenciada em Terapia Ocupacional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESS-IPP). Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Doutorada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciência da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP).

- Pós-graduada em Sociodrama pela Sociedade Portuguesa de Psicodrama e em Gestão e Direção das Unidades de Saúde pela Porto Executive Academy do IPP.
- Terapeuta Ocupacional no Serviço de Psiquiatria e subcoordenadora de Terapia Ocupacional do Centro Hospitalar e Universitário de São João.
- Prof. Adjunta convidada na ESS-IPP e membro investigador no Laboratório de Reabilitação Psicossocial da ESS-IPP e da FPCEUP.

João Viana

- Licenciado em Terapia e Ocupacional e Mestre em Terapia Ocupacional em Gerontologia pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESS-IPP).
- Curso de Doutoramento em Geriatria e Gerontologia no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.
- Terapeuta Ocupacional no Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de São João e Assistente Convidado na ESS e na Escola Superior de Educação do IPP.

Diana Maia (Convidada)

- Licenciada e mestre em Psicologia da Saúde pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Pós-graduada em Psicologia da Saúde, em Neuropsicologia e em Gestão de Serviços de Saúde.
- Especialista em Psicologia Clínica, Neuropsicologia e Psicologia Comunitária pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Vários anos de experiência clínica no Centro Hospitalar e Universitário São João, experiência docente e experiência como formadora em diversas instituições.