

**FOLHA DE FACTOS SOBRE A MUDANÇA**

**DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO TEMPO**

**EXERCÍCIOS DE AUTO-REFLEXÃO**

A capacidade de gerir com sucesso o seu próprio tempo é uma habilidade inestimável, beneficiando tanto a si próprio como ao seu empregador. Cabe-lhe a si manter-se concentrado no seu trabalho e assegurar-se de que completa tudo o que lhe é atribuído.

A auto-reflexão sobre gestão do tempo e competências de organização pode mostrar se precisa de desenvolver as competências.

# FACTOS

# A auto-reflexão é muito importante para o desenvolvimento da gestão do tempo e competências de organização

1. Indique qual é a declaração certa e qual é a errada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Declaração | V | F |
| 1. A gestão do tempo é uma boa habilidade difícil.
 |  | X |
| 1. A gestão do tempo é a principal habilidade suave necessária para trabalhar de forma eficiente à distância.
 | X |  |
| 1. Fique no seu pijama enquanto trabalha a partir de casa.
 |  | X |
| 1. Os trabalhos à distância podem oferecer muita flexibilidade.
 | X |  |
| Para organizar o seu trabalho, é bom que você e a sua equipa tenham um plano claro de tarefas, | X |  |

1. Encontre a declaração que não indica uma boa prática

à gestão eficaz do tempo.

|  |
| --- |
| Obter apoio com uma lista para fazer |
| 1. Não acompanhe o seu tempo
 |
| 1. Planeie o seu tempo.
 |
| 1. Bloqueie as suas distracções
 |
| 1. Gerir os prazos
 |

1. Encontre uma afirmação que não apoia as capacidades de organização.

|  |
| --- |
| 1. Distracções em casa.
 |
| 1. Disciplina e mentalidade são boas capacidades de organização.
 |
| 1. Ter um plano de trabalho.
 |
| 1. Esteja preparado para desafios.
 |
| 1. Não consegue cumprir os prazos.
 |

*"A má notícia é que o tempo voa. A boa notícia é que você é o piloto" - Michael Altshuler*

#

Para mais informações, pode visitar o nosso sítio web: <https://retain-me.eu/>

e o nosso Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922