

Administração do Tempo - UFF

Objetivo Geral

Investir na melhor aplicação dos princípios da Administração do Tempo que irão garantir o alcance da efetividade do uso do Tempo, contribuindo para a melhoria da performance nas atividades do Tribunal da Justiça.

Objetivos Específicos

- Auxiliar na análise, e modificar/ estruturar o tempo de cada participante.
- Conhecer os desperdiçores do tempo e como administrá-los
- Aprender a aplicar melhor sua comunicação, delegação, priorização, controle de interrupções e princípios de qualidade total para otimizar o tempo.
- Descrição

Metodologia

Aula expositiva, Material de apoio (apostila), dinâmicas e aula prática.

Conteúdo Programático

- Introdução
- O que é o tempo
- Como definir prioridades
 - Atividades prioritárias e urgentes
 - O ato de planejar suas tarefas e suas etapas
 - 6 passos para cuidar de seu tempo
- Quais São E Como Controlar Os Desperdiçores Do Tempo
 - A Desorganização Pessoal
 - Uso Inadequado Do Telefone
 - Lidar Com Várias Coisas Ao Mesmo Tempo
 - Procrastinação
 - Problemas De Comunicação
 - Falta De Ambiente Para O Trabalho
 - Desrespeito Ao Horário

- Internet No Ambiente De Trabalho
- Aprendendo A Aplicar Melhor Sua Comunicação, Delegação, Priorização, Controle De Interrupções E Princípios De Qualidade Total Para Otimizar O Tempo.
- O Que Fazer Com O Tempo Ganho
- Benefícios Obtidos Com Uma Melhor Administração Do Tempo
- Dicas para organizar melhor o dia a dia
- Delegar Tarefas E Follow-Up
- Como Realizar Reuniões
- Teste De Como Administrar Seu Tempo
- Referências Bibliográficas

Bibliografia Indicada

CAMACHO, J. **Psicologia organizacional**. São Paulo: EPU, 1984.

CHAVES EDUARDO O C. **Administração do Tempo**. Last revised. 2004

CHRISTIAN BARBOSA, **A Tríade do Tempo**. Editora Canaje 2005.

HINDLE TIM. **Como Administrar o Tempo**. Editora Publifolhas. 2a. edição, 2002 / 11a. reimpressão, 2006.

Neotriad encontrado no site: <http://www.neotriad.com/pt/default.asp?a=1> acessado em 20/05/2010

Teste de como administrar o tempo retirado encontrado no site: <http://jaime-wagner.blogspot.com/2009/05/introducao-o-que-e-powerself.html> acessado em 22/05/2010

Triad PS encontrado no site: <http://www.triadedotempo.com.br/> acessado em 30/05/2010

Carga horária: 9 horas

Data: 10/08/2010

Revisão: 00

Total de páginas: 02