

# Soft Skills - Gestão de Tempo e Produtividade

Carga horária: 2 horas

TreinaWeb Tecnologia LTDA

CNPJ: 06.156.637/0001-58

Av. Paulista, 1765 - Conj 71 e 72

São Paulo - SP

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### 1 - Apresentação

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ▶ Apresentação do curso | Duração: 00:01:30 |
|-------------------------|-------------------|

### 2 - Administração do tempo

- |   |                   |
|---|-------------------|
| ▶ Por que falarmos de administração do tempo? | Duração: 00:02:09 |
|---|-------------------|

### 3 - Mudança de postura

- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| ▶ Mudança de postura não é algo fácil | Duração: 00:02:41 |
|---------------------------------------|-------------------|

### 4 - Mitos sobre o tempo

- |  |                   |
|--|-------------------|
| ▶ Chronos e Kairós: Mitos sobre o Tempo        | Duração: 00:02:36 |
| ▶ Chronos no Comando: Ladrões de Oportunidades | Duração: 00:03:00 |
| ▶ Planejamento da Rotina e Priorização         | Duração: 00:05:00 |
| ▶ Resistindo à Procrastinação                  | Duração: 00:02:44 |
| ▶ Como ter reuniões eficientes e eficazes      | Duração: 00:05:22 |
| ▶ Aprender a dizer Não                         | Duração: 00:02:12 |

### 5 - Foco

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| ▶ O Foco                     | Duração: 00:02:55 |
| ▶ Mentiram pra você!         | Duração: 00:16:50 |
| ▶ Foque em uma única questão | Duração: 00:08:44 |

## 6 - Encerramento

▶ Encerramento

Duração: 00:00:43

---

Ficou alguma dúvida em relação ao conteúdo programático?  
Envie-nos um e-mail [clikando aqui](#) .

---