

# Gestão de tempo na área laboratorial

20 MAR 2018

nas instalações Instituto Ricardo Jorge, em Lisboa



## Enquadramento e Objetivos

Este curso de curta duração visa promover nos participantes competências de organização e planeamento de atividades laboratoriais. Inclui a aprendizagem de técnicas e instrumentos facilitadores do acompanhamento dos trabalhos e da gestão, organizada e simples do tempo, indo ao encontro dos objetivos, metas e prioridades estabelecidas pelo Laboratório.

Serão analisados e debatidos casos práticos.

Destinatários: Profissionais da saúde da área laboratorial e participantes no PNAEQ

Coordenação: Ana Paula Faria

## Programa

### 09:30-12:00

Importância e conceito da Gestão do Tempo (GT). Implicações da GT no laboratório.

Questionário de autoavaliação com diagnóstico de hábitos enraizados. Como se aproxima ou se afasta dos resultados no laboratório, técnicas para reconhecer e configurar a sua mente percecionando o essencial e o supérfluo.

Instrumentos e técnicas para a GT.

As linhas prioritárias para estabelecer objetivos e metas.

### 14:00-17:00

Planeamento do tempo, eficiência vs. eficácia no laboratório, motivação e maior tranquilidade e bem-estar para si próprio e para os seus colegas

Fazer ou delegar? A arte de delegar - tipos e níveis de delegação. Leis para o planeamento. Estratégias efetivas de delegação das atividades para melhor desempenho do laboratório

Síntese dos 6 fatores chave para gerir melhor o seu tempo.

Análise e discussão de casos práticos.

Encerramento do curso.

formamais@insa.min-saude.pt



Data limite de  
Inscrição

14 de março

**Inscrição:** no valor de €80 por formando (oitenta euros, preço de isento de IVA ao abrigo do n.º 15 do artigo 9.º CIVA).

**Nota:** gratuito para os participantes do PNAEQ. O pagamento é efetuado até **14 de março** e por transferência bancária (IBAN PT5007810112000000404561). O comprovativo deve ser enviado até à mesma data para o INSA forma+ (formamais@insa.min-saude.pt). As desistências são comunicadas ao INSA forma+ com uma antecedência mínima de 5 dias úteis em relação à data do início do evento. Ultrapassado o prazo não haverá lugar a devoluções.

Plataforma de e-Learning

<http://formext.insa.pt>