

# Organização pessoal e gestão do tempo

**PwC's Academy em Angola**  
De profissionais para profissionais

**As nossas prioridades e as nossas motivações deverão constituir o ponto de partida para a forma como gerimos o nosso tempo**

## Objectivo

Reforçar os conceitos base de organização pessoal e gestão do tempo

Capacitar decisões conscientes ao nível da organização pessoal, alinhadas com os resultados desejados

Identificar os principais entraves à organização pessoal

Identificar boas práticas na gestão do tempo e organização pessoal e profissional

## Destinatários

Profissionais dos diferentes setores de actividade.

**Online com formador,  
29 de Setembro de 2021**



# Programa

## 1 Boas vindas e introdução à plataforma

## 2 Princípios da gestão do tempo

Tempo como um recurso

Dimensões do tempo

Competências de gestão do tempo

## 3 Gestão do tempo VS produtividade e stress

Objetivos SMART

Planeamento

Áreas chave

Tipologia de atividades

## 4 Desperdiçadores de tempo

Auto-gerados VS contextuais

Plano de ação

## 5 Boas práticas de organização pessoal



**Duração:** 3.5 horas



**Horário:** 10h00-13h30

**Valor:** 110.000 AOA\*



**Inclui:** envio de materiais de apoio e certificado de formação PwC

**Inscriva-se em:** [www.pwc.com/ao/academy](http://www.pwc.com/ao/academy) ou envie um email para: [academy.pwc@ao.pwc.com](mailto:academy.pwc@ao.pwc.com)

A PwC reserva-se ao direito de admissão

\*Reservamo-nos ao direito de efectuar a correcção cambial, através de emissão de factura adicional com o diferencial do valor em AOA à data do efectivo pagamento da factura e o valor à data da emissão da mesma, caso se registem variações cambiais de desvalorização do AOA em relação a USD face à taxa de câmbio utilizada na data de emissão das facturas em AOA.

A presença na acção de formação fica sujeita ao pagamento antecipado do valor da inscrição.

## Formadores



**Catarina João Morgado**  
Senior Manager

Licenciada em Sociologia pelo ISCTE e em Gestão pelo ISCAL é Mestre em Gestão pelo ISG, com especialização em Gestão do Potencial Humano e Pós-graduada em TIC e Educação pela Universidade de Lisboa. Liderou vários projectos de formação e recursos humanos na PwC.

Actualmente lidera a equipa da PwC's Academy, desenvolvendo soluções de aprendizagem para o mercado. Atua ainda como Champion na área de Learning Technologies da firma.

É formadora certificada, tem a certificação DISC da Success Insights, o Master em Instructional Design da ATD e é Associate Certified Coach (ACC).

Dos projectos à medida desenvolvidos, destaca-se a concepção de formação em elearning e monitoria de formação comportamental para entidades como o BNA, BAI e Unitel.



**João Menescal Dantas**  
Senior Executive

Licenciatura em Ciências Psicológicas pelo ISPA, com especialização através do mestrado em Psicologia Social e das Organizações. Nos últimos 9 anos desenvolveu atividade na área da consultoria de gestão, desenvolvimento de competências e formação. Esteve envolvido no desenvolvimento de programas de aprendizagem com base na aplicação de jogos, "Gamification" com o objetivo de trabalhar a área da gestão da performance, liderança, atendimento ao cliente e qualidade.

Desde 2013 desenvolve actividade como professor convidado em algumas universidades, como a faculdade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto Superior de Ciências da Administração e Instituto Superior de Gestão, em cadeiras de Recursos Humanos.

Actualmente é responsável pelo desenho de soluções do portefólio de Desenvolvimento de talento da PwC's Academy.



Visite-nos nas redes sociais

<http://www.pwc.com/ao/academy>

## Contactos

### Informações

PwC's Academy Luanda

Tel: +244 227 286 109

[ao\\_pwcsacademy@pwc.com](mailto:ao_pwcsacademy@pwc.com)

### Luanda

PricewaterhouseCoopers|Edifício Presidente,

Largo 17 de Setembro, nº 3, 1º andar - Sala 137

Luanda - República de Angola