



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

[linkedin.com/formacao-cfbb](https://www.linkedin.com/company/formacao-cfbb)
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



A Nova Equação da Produtividade

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



OBJETIVO GERAL

Capacitar os/as participantes para integrar práticas de produtividade sustentável e consciente no contexto de trabalho, promovendo eficácia, bem-estar e equilíbrio sustentável entre vida pessoal e profissional.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais de diferentes setores e funções, que pretendem melhorar a sua produtividade de forma sustentável e equilibrada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Reconhecer os riscos da produtividade tóxica
- . Aplicar princípios de gestão consciente do tempo
- . Utilizar estratégias práticas de planeamento e foco
- . Integrar pausas, ritmos pessoais e limites saudáveis
- . Promover equilíbrio entre vida pessoal e profissional

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . Conceito de produtividade sustentável e consciente
- . Mitos da produtividade vs. evidência científica
- . Princípios da Produtividade Sustentável e Consciente
- . Estratégias de foco e redução de distrações
- . Pausas, recuperação e ritmos pessoais
- . Conciliação entre esferas de vida
- . Ferramentas práticas de produtividade

FORMADOR/A

Sofia Pereira

CARGA HORÁRIA

9horas (3h+3h+3h)

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- No final do curso os/as participantes devem aplicar técnicas de gestão consciente do tempo:
- . Organizar prioridades e manter foco
 - . Integrar práticas de equilíbrio e bem-estar
 - . Prevenir desgaste e promover produtividade sustentável

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua em regime on-line síncrono.

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica com recurso a evidência científica
Dinâmicas práticas de autoanálise e reflexão
Exercícios de aplicação

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica. Avaliação formativa (contínua).
Avaliação da satisfação.

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Workbook do/a formando/a. Slides de apoio. Computador, com acesso à Internet e câmara. Plataforma de videoconferência Zoom.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Ambiente silencioso e confortável, que permita a concentração e a participação ativa.
Espaço organizado que facilite a realização de exercícios práticos (digitais e de reflexão individual).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

- Burkeman, O. (2023). 4000 Semanas – Gestão do Tempo para Mortais. Objectiva.
- Whillans, A. (2020). Time Smart: How to Reclaim Your Time and Live a Happier Life. Harvard Business Review Press.
- Newport, C. (2017). Deep Work: A concentração máxima num mundo de distrações. Actual Editora.
- Amabile, T., & Kramer, S. (2011). Princípio do Progresso. Editora Campus (edição brasileira).
- Pereira, S. (2022). Como ter tempo para tudo. Manuscrito Editora.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto
Em parceria com Sowise Time Lab

ENQUADRAMENTO