

Designação	Gestão do Tempo	Área Científica	-
Classificação	Unidade/Projeto Extracurricular	Escola	Escola Superior de Tecnologia e de Gestão de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Tipo	Modular	Semestre	-
Horas totais de trabalho	81	Horas de Contacto	T - TP 18 PL - TC - S - E - OT - O -
		Nível	-
		Créditos ECTS	3.0
		Código	9929-949-1016-00-23

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Paula Odete Fernandes

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender o tempo como um recurso pessoal e organizacional;
2. Compreender a implicação da gestão de tempo na organização do trabalho;
3. Compreender a importância de uma adequada gestão de tempo nas equipas de trabalho;
4. Distinguir a visão individual, pessoal, coletiva e organizacional do tempo;
5. Identificar a procrastinação como um entrave à produtividade;
6. Identificar as diversas leis e princípios de gestão do tempo e compreender a importância de checklists e a importância da priorização de tarefas;
7. Desenvolver um plano de gestão pessoal/profissional do tempo;
8. Definir indicadores objetivos e metas para o plano de gestão pessoal, profissional e organizacional do tempo.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Não aplicável.

### Conteúdo da unidade curricular

1. A importância da gestão do tempo.
2. Desafios na gestão do tempo.
3. Princípios da gestão do tempo.
4. Estratégias e ferramentas da gestão do tempo.
5. Plano de gestão do tempo.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. A importância da gestão do tempo:
  - O tempo como recurso pessoal, coletivo e organizacional;
  - A implicação da gestão de tempo na organização do trabalho;
  - A gestão do tempo e as equipas de trabalho.
2. Desafios na gestão do tempo:
  - A visão individual, pessoal, coletiva e organizacional do tempo;
  - O cronotipo e a gestão do tempo;
  - A procrastinação como entrave à produtividade;
  - Multiplicidade de tarefas e produtividade;
  - Gestão do tempo e gestão de stress.
3. Princípios da gestão do tempo:
  - Lei de Parkinson;
  - Lei de Pareto (80|20);
  - Lei das sequências homogêneas de trabalho;
  - Lei da contra produtividade do tempo;
  - Lei da alternância;
  - Princípio da oportunidade;
  - Lei da dimensão subjetiva do tempo.
4. Estratégias e ferramentas da gestão do tempo:
  - Utilização de checklists;
  - Matriz de GUT;
  - Agrupamento e automatização de tarefas;
  - Objetivos SMART;
  - Delegação de tarefas.
5. Plano de gestão do tempo:
  - Plano de gestão pessoal, profissional e organizacional do tempo;
  - Definição de indicadores, objetivos e metas.

### Bibliografia recomendada

1. Cooper, N. (2023). The 5 Pillars of Time Management for Busy People. Excellence Publishing.
2. Griffin, R. W., Phillips, J. M., & Gully, S. M. (2020). Organizational behavior: Managing people and organizations. CENGAGE learning.
3. Helmold, M., & Samara, W. (2019). Progress in performance management. Springer International Publishing.
4. Pink, D. H. (2019). When: The scientific secrets of perfect timing. Penguin.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Pretende-se que as metodologias de ensino e aprendizagem sejam envolventes e relevantes para as necessidades específicas dos discentes, incentivando uma participação ativa, a resolução de problemas concretos e a aplicação prática do conhecimento. Destacam-se como metodologias as seguintes: os estudos de caso, a aprendizagem baseada em problemas reais, a aprendizagem experiencial e simulações.

### Alternativas de avaliação

- Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Estudo de Casos - 50% (Exercícios interativos, em grupo, com a incorporação de atividades práticas.)
  - Apresentações - 30% (Dramatizações e simulações.)
  - Temáticas de Desenvolvimento - 20% (Reflexão e autoavaliação.)

**Língua em que é ministrada**

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

Paula Odete Fernandes	Joaquim Agostinho Mendes Leite	José Carlos Rufino Amaro
03-06-2024	03-06-2024	03-06-2024