

CURSO DE CURTA DURAÇÃO

LEAN TIME MANAGEMENT



MODALIDADE *E-LEARNING* SEM SESSÕES TUTORIAIS

“Os princípios Lean Thinking aplicados à Gestão do Tempo”

Há quem diga que o tempo não se gere, que o tempo apenas passa. O que se gere é a energia. Tendo como ponto de partida esta perspetiva sobre o tempo e como base teórica os princípios Lean, surge o conceito Lean Time Management.

O curso decorre na modalidade e-learning, de forma totalmente assíncrona, na plataforma Moodle. Cada unidade curricular tem uma página específica, onde se encontram disponíveis as aulas, documentos para exercícios, sugestões de livros, artigos, vídeos e a avaliação (teste online).

Contato para mais informações:

research@cltservices.net



UMA PREOCUPAÇÃO GLOBAL

A Gestão do Tempo - uma das preocupações mais globais e comuns a indivíduos e empresas – desde sempre foi um tema tratado pela sociedade. No livro “Sobre a Brevidade da Vida”, do filósofo romano Séneca (4 a.C. - 65 d.C.), já o Tempo era tema principal. Desde então, seja em formações, workshops, livros, artigos, a Gestão do Tempo tem sido frequentemente base de trabalho e reflexão.

A filosofia de liderança e gestão Lean Thinking - Pensamento Magro – tem, como princípios norteadores, a eliminação de desperdícios e criação de valor e agilidade. Estes princípios vão ao encontro das necessidades de empresas, indivíduos, sociedade, ambiente.

O CURSO LEAN TIME MANAGEMENT

O curso Lean Time Management vem associar o desafio da Gestão do Tempo aos princípios da filosofia Lean, uma abordagem que potencie a reflexão sobre as práticas atuais e a (re)definição de abordagens e estratégias.

A estrutura curricular do curso Lean Time Management pretende desafiar os participantes ao longo de vinte e um dias, no decorrer das sete unidades curriculares, da teoria à prática e da reflexão à ação.



Se, após a leitura deste documento, achar que não vai ter tempo para fazer o curso, então é porque poderá ser exatamente a altura certa para o fazer!

A QUEM SE DIRIGE ?

O curso de curta duração em Lean Time Management tem como público-alvo gestores e líderes de equipas, profissionais de todas as áreas funcionais, estudantes e recém-licenciados do ensino superior, profissionais em situação de procura de emprego e todos os interessados em viver melhor cada segundo.

Engenheiros e gestores de empresas e os responsáveis pelos departamentos de planeamento e de produção podem também beneficiar com a participação neste curso.

PORQUÊ PARTICIPAR

As pesquisas mostram que 21 dias é o tempo que demoramos a criar um novo hábito. Este curso está desenhado de forma a que, neste período de tempo, possa alterar os seus hábitos de Gestão do Tempo, eliminando desperdícios e criando mais valor com os seus 86400 segundos diários.

Ao longo de sete unidades curriculares, poderá refletir sobre a forma como gere o seu tempo e perceber o que gostaria de ver melhorado. As unidades curriculares abordam os tópicos fundamentais na gestão do tempo.

Indo ao encontro do preconizado pela filosofia Lean, iniciar-se-á por uma fase de diagnóstico, de forma a conhecer e perceber qual a sua forma pessoal de gestão do tempo.

Os exercícios sugeridos estão pensados para os poder integrar no dia-a-dia, no decorrer dos 21 dias.

ESTRUTURA PROGRAMÁTICA

O curso de curta duração em Lean Time Management é composto por 7 unidades curriculares. As unidades curriculares da componente letiva são as seguintes:

UNIDADES CURRICULARES	Duração
O Meu Tempo	9 horas
Procrastinação	8 horas
Decidir	9 horas
Planear	9 horas
Concentração	8 horas
Interrupções	9 horas
Tempo Lean	8 horas

Para mais informações, visite:

<https://www.cltservices.net/formacao/cursos-de-curta-duracao/em-agenda/lean-time-management>

PROGRAMA DAS UNIDADES CURRICULARES

UC1. O MEU TEMPO

- Diagnóstico: atitude em relação ao tempo
- Muito ocupado: preenchido e satisfeito ou stressado e desgraçado?
- Pombas e Falcões
- Esforço ou Resignação
- Prática diária: Poupar Tempo

UC2. PROCRASTINAÇÃO

- A arte de bem adiar
- Os custos da procrastinação
- As crenças: hábitos de pensamento
- Estratégia “5 minutos”
- Prática diária: Crença rígida vs Crença flexível

UC3. DECIDIR

- A Roda da Vida
- A Roda do Tempo
- Equilíbrio de esforços
- O gráfico ideal
- Prática diária: Prazer, desafio e significado

UC4. PLANEAR

- O nosso objetivo
- Lei de Parkinson
- Veja o percurso

- Listas de afazeres
- Prática diária: Do planeamento mental à prática do planeamento

UC5. CONCENTRAÇÃO

- Cotovias, corujas e colibris
- Inspiração concentrada
- O seu próprio inimigo
- Tempos mortos
- Prática diária: Caixa mágica

UC6. INTERRUPÇÕES

- O “homem de Porlock”
- Dizer “não”
- Delegar
- Piloto automático
- Prática diária: Pausas conscientes

UC7. TEMPO LEAN

- Genba Walks
- Reuniões ágeis
- Mapas mentais
- 5W2H
- Prática diária: Quadro Kanban

METODOLOGIA / AVALIAÇÃO

O curso decorre na modalidade e-learning, de forma totalmente assíncrona, na plataforma Moodle. Cada unidade curricular tem uma página específica, onde se encontram disponíveis as aulas, documentos para exercícios, sugestões de livros, artigos, vídeos e a avaliação (teste online). Pode aceder aos conteúdos a qualquer hora, em função da sua disponibilidade. Para frequentar o curso, é necessário ter computador e ligação à Internet.

Os elementos de avaliação deverão ser enviados até 45 dias após o início do curso. Será emitido um Certificado de Formação Profissional aos alunos que tiverem aproveitamento em todas as unidades curriculares (nota de cada UC igual ou superior a 10 valores, numa escala de 0-20).

INSCRIÇÃO

A inscrição pode ser realizada online em <https://www.cltservices.net/formacao/cursos-de-curta-duracao/em-agenda/lean-time-management>. Após confirmação da receção da ficha de inscrição online, serão solicitados os seguintes documentos:

- Curriculum Vitae;
- Certificado de Habilitações;
- Carta de motivação (indicando os objetivos e expectativas em relação ao curso).

PROPINAS

Taxa de inscrição: €10,00 (valor pago após confirmação da aceitação da inscrição, não reembolsável).

O valor total de propinas é de €100,00. Este valor deverá ser pago na totalidade, até 08 dias antes do início do curso, por transferência bancária, para o NIB 0010.0000.47513070001.30 (Banco BPI).