



LEAN TIME MANAGEMENT

(elearning)

Os princípios Lean Thinking aplicados à Gestão do Tempo

■ APRESENTAÇÃO DO CURSO

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 perspectiva sobre o tempo e como base teórica os princípios *Lean*, surge o conceito ***Lean Time Management***.

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 Sêneca (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* vem associar o desafio da Gestão do Tempo aos princípios da filosofia *Lean*, procurando uma abordagem que potencie a reflexão sobre as práticas actuais 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 acção.

■ OBJECTIVOS:

1. Conhecer e compreender a perspectiva individual acerca do tempo e da sua gestão;
2. Reflectir sobre a importância de eliminar desperdício e criar valor e potenciar a agilização da acção orientada a resultados;
3. Aplicar metodologias e ferramentas *Lean* aplicadas à Gestão do Tempo.

▪ DESTINATÁRIOS

- 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;
- Todos os interessados em viver melhor cada segundo.

▪ METODOLOGIA

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 reflectir 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.

(Se, após ler isto, achar que não vai ter tempo para fazer o curso, então é porque poderá ser exactamente a altura certa para o fazer!)

- **A modalidade *Elearning***

O curso decorre na modalidade *elearning*, 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*).

Para frequentar o curso, é necessário ter computador e ligação à Internet.

As aulas são disponibilizadas após a realização do processo de inscrição e pagamento das propinas. Pode frequentar cada aula desde o dia em que se encontra oficialmente inscrito até ao último dia de formação. Pode ainda interromper uma aula a qualquer momento e recomeçá-la mais tarde, bem como frequentar cada aula quantas vezes desejar. Pode aceder às aulas a qualquer hora e dia da semana, em função da sua disponibilidade. Os elementos de avaliação deverão ser enviados até 45 dias após o início do curso.

▪ PROGRAMA

Unidade Curricular	N.º de Horas
O Meu Tempo	9
Procrastinação	8
Decidir	9
Planear	9
Concentração	8
Interrupções	9
Tempo Lean	8
TOTAL	60

▪ ESTRUTURA CURRICULAR

1. O Meu Tempo

1- Diagnóstico: atitude em relação ao tempo

- 2- Muito ocupado: preenchido e satisfeito ou stressado e desgraçado?
- 3- Pombas e Falcões
- 4- Esforço ou Resignação
- 5- Prática diária: *Poupar Tempo*

2. Procrastinação

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

3. Decidir

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

4. Planear

- 1- O nosso objectivo
- 2- Lei de Parkinson
- 3- Veja o percurso
- 4- Listas de afazeres
- 5- Prática diária: *Do planeamento mental à prática do planeamento*

5. Concentração

- 1- Cotovias, corujas e colibris
- 2- Inspiração concentrada
- 3- O seu próprio inimigo
- 4- Tempos mortos
- 5- Prática diária: *Caixa mágica*

6. Interrupções

- 1- O “homem de Porlock”
- 2- Dizer “não”
- 3- Delegar
- 4- Piloto automático
- 5- Prática diária: *Pausas conscientes*

7. Tempo Lean

- 1- *Genba Walks*

- 2- Reuniões ágeis
- 3- Mapas mentais
- 4- 5W2H
- 5- Prática diária: *Quadro Kanban*

■ 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).

■ INSCRIÇÃO

A inscrição pode ser realizada *online* em http://cltservices.net/formacao_/lean-time-management/

Após confirmação da recepção da ficha de inscrição *online*, serão solicitados os seguintes documentos:

- Cartão do Cidadão;
- *Curriculum Vitae*;
- Certificado de Habilitações;
- Carta de motivação (indicando os objectivos e expectativas em relação ao curso).

■ CERTIFICADO

Os elementos de avaliação de todas as unidades curriculares (UC) terão que 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).

Mais informações pelo email: research@cltservices.net (936.000.088, Fax. 220.162.407)

