

FORMAÇÃO EXECUTIVA

CERTIFICADA ONLINE

TURISMO DE
PORTUGAL



escolas

Produtividade e Performance Pessoal

Numa altura em que a imprevisibilidade e incerteza são cada vez mais frequentes, é normal que a nossa capacidade de atenção seja prejudicada. Por força dos contantes estímulos exteriores, da quantidade de tarefas e obrigações que temos, é importante organizar o nosso dia-a-dia para que ele possa ser mais produtivo.

Nesta formação iremos abordar os principais conceitos por detrás dos estados de produtividade e as principais ferramentas que podemos usar para que possamos tornarmo-nos mais produtivos e menos distraídos.

Conteúdo Programático

- 01 > O Processo de atenção e os diversos gatilhos.
- 02 > As distrações e como as evitar.
- 03 > Vencer a procrastinação
- 04 > Como criar hábitos vencedores.
- 05 > A única coisa que cria o efeito dominó.
- 06 > Ferramentas de Alta-Performance.

Formador | Fábio Costa

Duração | 12 horas

Data | 12, 18, 19, 25, 26 e 29 junho

Horário | 11h00 às 13h00

