



GESTÃO DE TEMPO

CONTEÚDOS

- ▶ Gestão de tempo (conceitos)
- ▶ “Ladrões” do tempo
- ▶ Medidas de aproveitamento do tempo
- ▶ Plano individual (técnicas)
- ▶ Tempo em tempo de COVID-19

FORMADORA

- ▶ SOFIA PEREIRA
- ▶ Técnica de Serviço Social com vasta experiência em coaching individual.

DATA | HORA | LOCAL

- ▶ 30 de abril 2020
- ▶ 14h - 17h
- ▶ Através da plataforma Zoom

INFORMAÇÕES

www.animar-dl.pt | 219 527 450 | formacao@animar-dl.pt

- ▶ [FICHA DE INSCRIÇÃO AQUI](#) | DATA LIMITE ATÉ 28 DE ABRIL