



FICHA DE VALIDAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Formando/a:

Classificação/ Apreciação:

Formador/a:

1. O que é necessário de nossa parte para podermos gerir o tempo de forma eficaz?

2. Indique quais são as 6 regras da gestão do tempo.

3. Para conseguirmos gerir o tempo é fundamental definirmos objetivos. Refira as razões para a definição de objetivos.



4. Refira alguns dos desperdiçadores ou ladrões do tempo.

5. Refira algumas das soluções para minimizar os desperdiçadores ou ladrões do tempo.

6. Qual o objetivo da ferramenta “Matriz do Tempo”?



7. Qual a diferença entre tarefas importantes e tarefas urgentes.

8. A eficácia de uma reunião depende de três processos. Refira quais são.

9. Em que consiste o método ABC na gestão do tempo?

Bom trabalho! 😊