

# PLANO SESSÃO

## **IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO – Formação inicial “Supervisão de Equipas”**

**Módulo 7:** Gestão de Tempo

**Sub-Módulo 7.1:** Análise dos Hábitos de Trabalho

**Destinatários:** Colaboradores selecionados para a função de Supervisor de Equipa

**Duração da sessão:** 13 minutos

**OBJETIVO GERAL** - No final da sessão os formandos deverão ser capazes de identificar hábitos de trabalho e planos para melhorar esses hábitos, no âmbito da sua função

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS** - No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:

1. **Diagnosticar e analisar os seus atuais hábitos de trabalho, individualmente, em menos de 1 minuto;**
2. **Reconhecer estratégias para melhorar a gestão de tempo (através de bons hábitos de trabalho), fazendo a correspondência, individualmente, entre exemplos de hábitos de trabalho e respetivas estratégias, sem erros e em menos de 2 minutos.**

**PRÉ-REQUISITOS** - Não aplicável

## **MATERIAIS E EQUIPAMENTOS A UTILIZAR**

Computador, videoprojector e apontador

Recurso multimédia (apresentação em PowerPoint)

Quadro Branco, canetas e apagador

Fichas de exercícios e canetas  
Cartões “Hábitos de Trabalho” e “Estratégias para os melhorar”  
Manuais do Formando  
Plataforma B-learning

### **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

Noção de Hábitos de Trabalho  
Ferramentas para desenvolver bons hábitos de trabalho  
Estratégias para melhor gerir o tempo

### **METODOLOGIA**

Método expositivo, conjugado com o método interrogativo;  
Método ativo (exercício “Análise dos Hábitos de Trabalho” e jogo didático “Estratégias para melhorar os meus hábitos de trabalho”).

### **AVALIAÇÃO**

**Diagnóstica:** Formulação de perguntas orais, e realização individual do exercício “Análise dos Hábitos de Trabalho”, em papel, em que os formandos deverão escolher para cada afirmação a opção que mais se adequa à sua pessoa em menos de 1 minuto, com o objetivo de avaliar os conhecimentos dos formandos sobre a temática inerente a este Sub-Módulo.

**Formativa:** Realização do jogo “Estratégias para melhorar os meus hábitos de trabalho”, no qual os formandos deverão, sem erros e em menos de 2 minutos, corresponder a cada 1 dos 3 cartões dos “Hábitos de Trabalho”, o cartão da “Estratégia” associada. A avaliação será realizada através da observação, recorrendo à técnica da lista de ocorrências.

**Sumativa:** Formulação de perguntas escritas, através de um questionário individual realizado na plataforma, constituído por questões de resposta fechada (escolha múltipla).

## ASPECTOS A CONSIDERAR

CONTEUDOS	METODOLOGIA	MATERIAL/ EQUIPAMENTO	AVALIAÇÃO	TEMPO
<p><b>INTRODUÇÃO</b></p> <p>Apresentação objetivos da sessão</p> <p>Noção de Hábitos de Trabalho</p>	<p><b><u>Método Expositivo</u></b> Exposição dos conteúdos inerentes à temática</p> <p><b><u>Métodos interrogativo e ativo</u></b> Avaliação dos conhecimentos dos formandos sobre a temática recorrendo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de perguntas, orais, e</li> <li>• Realização individual do exercício “Análise dos Hábitos de Trabalho”, em papel, em que os formandos deverão escolher para cada afirmação a opção que mais se adequa à sua pessoa</li> </ul>	<p>Computador Videoprojector Recurso Multimédia (PowerPoint) Manuais do Formando Canetas Fichas do exercício</p>	<p><b>DIAGNOSTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulação de perguntas, oralmente, e</li> <li>• Exercício escrito com discussão dos resultados</li> </ul>	4 min
<p><b>DESENVOLVIMENTO</b></p> <p>Ferramentas para desenvolver bons hábitos de trabalho</p>	<p><b><u>Métodos expositivo e interrogativo</u></b></p> <p>Exposição dos conteúdos inerentes à temática</p>	<p>Computador Videoprojector Recurso Multimédia (PowerPoint)</p>	<p><b>FORMATIVA</b></p> <p>Jogo didático com discussão dos resultados.</p>	7 min

CONTEUDOS	METODOLOGIA	MATERIAL/ EQUIPAMENTO	AVALIAÇÃO	TEMPO
Estratégias para melhor gerir o tempo, através de bons hábitos de trabalho	<b><u>Método ativo.</u></b> Realização do jogo “Estratégias para melhorar os meus hábitos de trabalho”, no qual os formandos deverão corresponder a cada 1 dos 3 cartões dos “Hábitos de Trabalho”, o cartão da “Estratégia” associada.	Cartões dos “Hábitos de Trabalho” Cartões das “Estratégias”	A avaliação será realizada através da observação, recorrendo à técnica da lista de ocorrências.	
<b>CONCLUSÃO</b>  Síntese da sessão	<b><u>Métodos expositivo e Interrogativo</u></b>  Síntese geral Esclarecimento de dúvidas	Computador Videoprojector Recurso Multimédia (PowerPoint) Plataforma B-learning	<b>SUMATIVA</b> Realização de um teste de avaliação individual, efetuado na plataforma, que inclui questões de resposta fechada (escolha múltipla)	2 min