

GESTÃO DO TEMPO

JUSTIFICATIVA

Ao ingressar na universidade o acadêmico se depara com o contexto acadêmico, onde ele conta com maior flexibilidade em seus horários, além do que muitos universitários estão distantes de suas famílias, o que promove um desajuste no estilo de vida dos mesmos.

OBJETIVO GERAL

Auxiliar os acadêmicos a identificarem a forma como se organizam para desempenhar suas atividades.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Estimular a elaboração de estratégias mais eficientes de gestão do tempo.
Promover otimização no tempo dedicado as varias áreas da vida.

METODOLOGIA

Aulas expositivas; Atividades práticas; Discussões a partir de situações práticas e Dinâmicas vivenciais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Perfil de aprendizagem no contexto universitário; Técnicas e estilos de aprendizagem; Elaboração do planejamento de estudo..

PERÍODO DE EXECUÇÃO	INÍCIO	TÉRMINO	ÁREA TEMÁTICA	CARGA HORÁRIA
14/03/2015	09:00h	11:30h	A utilização do tempo	03 horas/aula
21/03/2015	09:00h	11:30h	Avaliação pessoal do tempo	03 horas/aula
28/03/2015	09:00h	11:30h	Elaboração do planejamento do tempo	03 horas/aula

BIBLIOGRAFIA

BARBOSA, Christian. A Tríade do Tempo - Um Modelo Comprovado Para Organizar Sua Vida, Aumentar Sua Produtividade. Editora: Sextante .

SEIWERT, Lothar J. Tempo é dinheiro: poupe-o. São Paulo: Pioneira, 1994.

MAITLAND, Iain. Administre seu tempo. São Paulo: Nobel, 2000.

BLISS, Edwin C. Como conseguir que as coisas sejam feitas: o ABC da administração do tempo. 4. ed. Rio de Janeiro: Record, 1993.

KRAUSZ, Rosa R. Administre bem o seu tempo. São Paulo: Nobel, 1986.