

Gerir Sobrecarga de informação – Work Smarter

- **Formato do curso:** Presencial e Live Training
- **Preço:** 625€
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14 horas

No final da ação, os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a sua produtividade utilizando técnicas de gestão de informação.
- Adaptar o seu estilo de aprendizagem e pensamento adquirindo competências críticas para o seu negócio.
- Aplicar estratégias criativas para processamento de informação □ utilização de mapas mentais.
- Gerir eficazmente as suas tarefas e compromissos através de metodologias próprias.
- Desenvolver competências de retenção de informações importantes.

Destinatários

Este curso é uma valiosa ferramenta para aqueles que querem melhorar a sua produtividade e trabalhar com sucesso em ambientes dinâmicos e de sucesso.

Programa

Enquadramento Geral

- Introdução e Objetivos
- Validação pelo formador das necessidades específicas dos formandos.

Organizar a sua abordagem

- Eliminar o trabalho desnecessário
- Analisar os seus períodos de máxima energia
- Criação de uma estratégia eficiente para e-mail e outras comunicações eletrónicas.

Maximizar as suas habilidades mentais

- Identificar seus estilos de pensamento
- Avaliar o seu potencial visual, cinestésico e estilos de pensamento auditivo
- Métodos mais adequados para adaptar o seu estilo
- Aspectos envolventes de sua memória
- Percebendo a eficácia da segmentação de memória
- Maximizar as vantagens da memória de longo prazo.

Estratégias de integração Cérebro Criativo

- Rentabilizando padrões de Memória
- Fazer associações de ideias para criar novas ideias
- Estimular novas ideias para a resolução de problemas.

O processo criativo e a absorção de informação

- Acelere a sua velocidade de leitura: processo de skimming
- Documentos de interpretação
- Construção de estratégias de visualização de informação
- Categorização de informações, ações e tarefas para referências futuras
- Criação de documentos e e-mails com informação eficiente para utilização futura.

Utilização da memória

- Os princípios de mnemônicos, a utilização visual e auditiva (sua combinação)
- Lembrar nomes e rostos
- Dar significado a um nome para torná-lo memorável.

O seu plano de ação de melhoria

Encerramento da ação