

GESTÃO DO TEMPO E PRODUTIVIDADE

Ementa

A gestão do tempo como competência fundamental para a atuação profissional e o planejamento pessoal. As ferramentas e tecnologias utilizadas na gestão do tempo. A relação entre hábito, disciplina, produtividade e gestão do tempo

Plano de Aula

1. O que é o tempo
2. Gestão do tempo
3. Gestão da agenda
4. Modelos de gestão de tempo
5. Gestão do tempo e qualidade de vida

Bibliografia

BARBOSA,

Christian. Triade do Tempo. Rio de Janeiro: Elsevier Brasil, 2008.

BAUMAN,

Zygmunt. Modernidade líquida. São Paulo: Schwarcz-Companhia das Letras, 2001.

BIRD, Polly.

Gestão do tempo. São Paulo: Leya, 2020.

CIRILLO, Francesco. A técnica pomodoro. Editora

Sextante, 2019

DE MASI,

Domenico; PALIERI, Maria Serena. O ócio criativo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DUHIGG,

Charles. O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Objetiva, 2012.

KAHNEMAN,

Daniel. Rápido e devagar: duas formas de pensar. Editora Objetiva, 2012.

MYLES, Tamara

Schwambach Kano. Produtividade máxima. Editora Sextante, 2015.

SUTHERLAND,

Jeff. SCRUM: A arte de fazer o dobro de trabalho na metade do tempo. São Paulo: Leya, 2014.

THEML,

Geronimo. Assuma o comando da sua vida: Chegou a hora de parar de tentar e começar a conseguir. Editora Gente, 2020.