



XXIII SEMATEC
& XXI ENCONTRO
ESCOLA-COMUNIDADE

CIÊNCIA PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

17 e 18 | OUT | 2018 IFRJ NILÓPOLIS

OFICINAS - SEMATEC 2018

“DE BEM COM O RELÓGIO”: GESTÃO DO TEMPO PARA A ORGANIZAÇÃO DA VIDA

Público Alvo: aberto a todos

Número de Vagas: até 15 alunos

Pré-requisitos: a partir de 15 anos

Resumo da oficina: A presente oficina será um espaço de reflexões sobre questões relacionadas às dinâmicas do mundo contemporâneo, a partir das mudanças promovidas pelas inovações tecnológicas como a diminuição das fronteiras, a aceleração na difusão de ideias, informações e produtos, bem como a necessidade de adquirir novos conhecimentos e atualizar-se constantemente. Com base nesse diálogo, apresentaremos estratégias de planejamento e organização pessoal, acadêmica e profissional frente às exigências da vida cotidiana, bem como alguns recursos para o cumprimento mais ágil de tarefas e otimização do tempo.

Objetivo geral: Oferecer um espaço de reflexões sobre a dinâmica da vida contemporânea, suas implicações e exigências na vida pessoal, acadêmica e profissional.

Objetivos específicos:

- Dialogar sobre o conceito de tempo e métodos para o planejamento de atividades cotidianas;
- Apresentar recursos que auxiliem na organização individual;
- Possibilitar a elaboração de estratégias para obter maior produtividade;
- Demonstrar conexões entre autoestima e alcance de êxitos na vida pessoal, acadêmica e profissional;
- Contribuir para a redução do stress e elevação da qualidade de vida.

Ementa: Serão abordadas estratégias de gestão e organização da vida de forma a otimizar o tempo. Uso de recursos instrumentais tais como agendas impressas e virtuais na elaboração e previsão de execução de tarefas, cumprimentos de prazos, realização de pesquisas sobre temas de interesse. Partimos da compreensão de que o planejamento de atividades pessoais, acadêmicas e profissionais de forma organizada e a capacidade de flexibilizar a busca de metas, pode contribuir para o alcance de maior produtividade, reduzir o stress e influenciar positivamente o alcance de resultados e a melhora da qualidade de vida.

Metodologia: Exposição dialogada, dinâmicas de grupo.

Espaço da oficina: Sala de aula

Equipamentos e materiais necessários: Computador interativo (equipamento que contém data-show, som e recursos de conexão à internet e entrada usb).

Responsáveis: Doris Regina Barros da Silva

Colaboradores: Adriana Baptista (Pedagoga SENAC) e Fernanda Santos Dias (aluna do curso MSI – Turma 321).

Instituição de origem: IFRJ

Horário da atividade: 18h às 20h.

Dia da atividade: 18 de outubro.
