

# Competências Transversais para Ciências e Tecnologia

## Gestão do Tempo, Trabalho em Equipa e Liderança

4ª aula -TP



1

## Agradecimentos

Agradecemos a **Odete Fachada Consultores, Lda** o generoso apoio prestado na definição de conteúdos e cedência de materiais para este tópico!

Agradecemos a colaboração do Sr. Contra-Almirante João Simões!

FCT / UNL

CTCT

2

## A FCT tem ao seu dispor...

- O **Gabinete de Apoio Vocacional e Psicológico!**  
Não é só para os *outros* ...

- **A FACIT!**

Porque há quem tenha dificuldades ... E quem esteja disposto a ajudar!



## Uma ponte entre a S1 e a S2... ... a Inteligência Emocional!

**A inteligência emocional é uma competência que pode ser treinada!**

Se sente que os seus pensamentos e emoções negativas o impedem de olhar em frente e o paralisam, **tem de confiar mais em si!**

Aproveite todas as oportunidades para socializar, estar em grupo, manifestar a sua opinião e ajudar outras pessoas.

Sugerimos que privilegie as Ações de Voluntariado, ou que se envolva em Núcleos da AEFCT!

## Uma ponte entre a S1 e a S2... ... a Inteligência Emocional!

Devemos aprender a olhar e escutar os outros ainda mais, tentando não os julgar.

Por outro lado, é importante que não queira ser perfeito! Aceite as suas falhas!

### Quem tem boa Inteligência Emocional

não reprime sentimentos,  
compreende as limitações alheias,  
aceita as suas próprias imperfeições

e, assim, **tem uma grande capacidade de lidar com os outros.**

## A lei de Pareto!

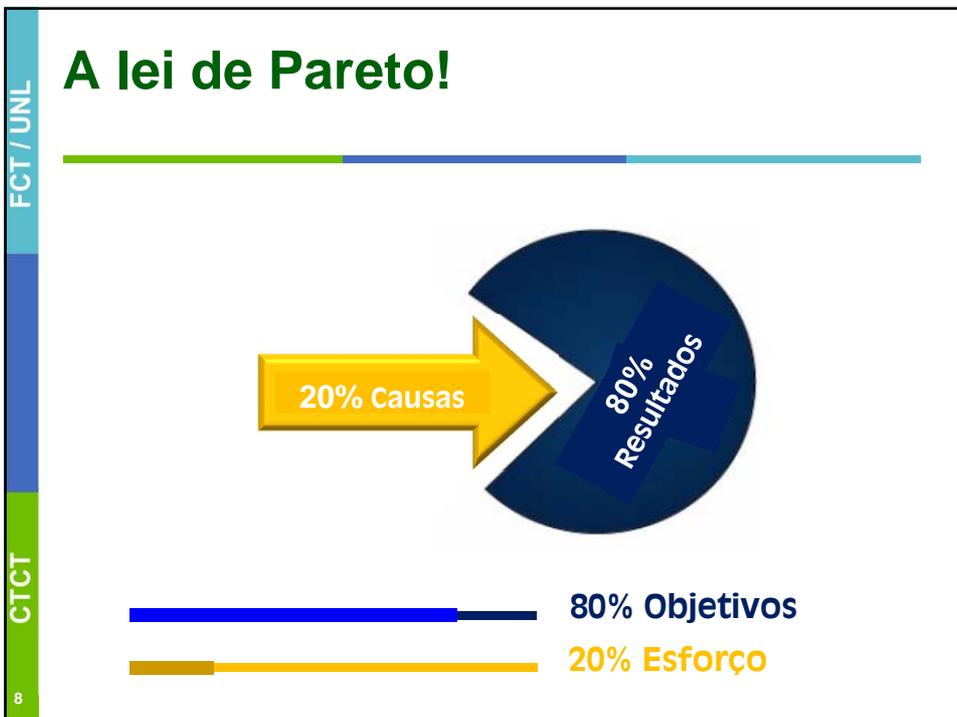
... afirma que, para muitos fenómenos, **80% das consequências advêm de 20% das causas.**

O princípio foi sugerido em honra ao economista italiano Vilfredo Pareto.

Cientista político,  
sociólogo e  
economista italiano



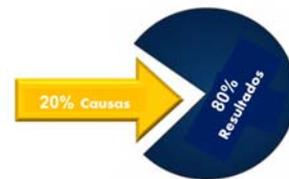
1848 - 1923



## A lei de Pareto!

Para aumentar o desempenho em qualquer tarefa:

- Identificar aquilo que de facto é importante!
- Concentração nos objetivos!
- Vencer a procrastinação!



## Trabalho em equipa



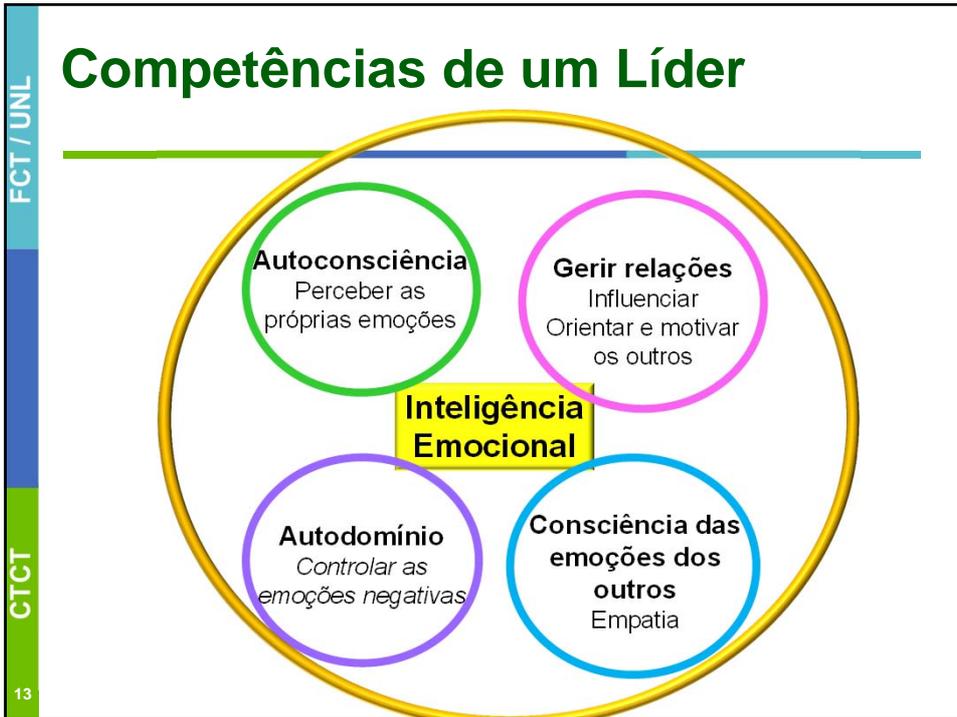
O resultado final é superior à soma dos resultados individuais.

O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipa ganha campeonatos.

Slides CTCT

Michael Jordan





## Procrastinar: Adiar sistematicamente uma tarefa Porque o fazemos?

### TSF - Pensamento Cruzado

Gestos, comportamentos, hábitos... Como nos vemos no dia a dia ou como deixamos de nos ver no tapete rolante dos dias...  
O que sentimos nos outros e como nos sentem...

**Margarida Cordo** (Psicóloga Clínica) e **Vítor Cotovio** (Médico Psiquiatra) numa reflexão de 3 minutos.

Arquivo de emissões	
2013-01-30 O Bem Estar Subjetivo no envelhecimento	
2013-01-29 Haptonomia para os mais velhos	
2013-01-28 Um envelhecimento em relação	
2013-01-25 Acabar com a procrastinação	
2013-01-24 Os estudantes e a arte de adiar as tarefas	
2013-01-23 Porque é que procrastinamos	
2013-01-22 Os sentimentos do procrastinador	
2013-01-21 Procrastinar	
2013-01-18 O caldo do amor	
2013-01-17 Uma história de amor	

2013-01-25 Acabar com a procrastinação

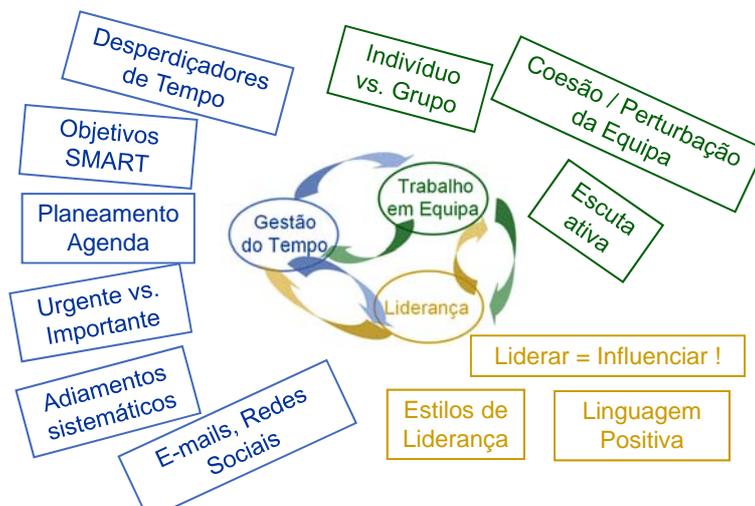
2013-01-24 Os estudantes e a arte de adiar as tarefas

2013-01-23 Porque é que procrastinamos

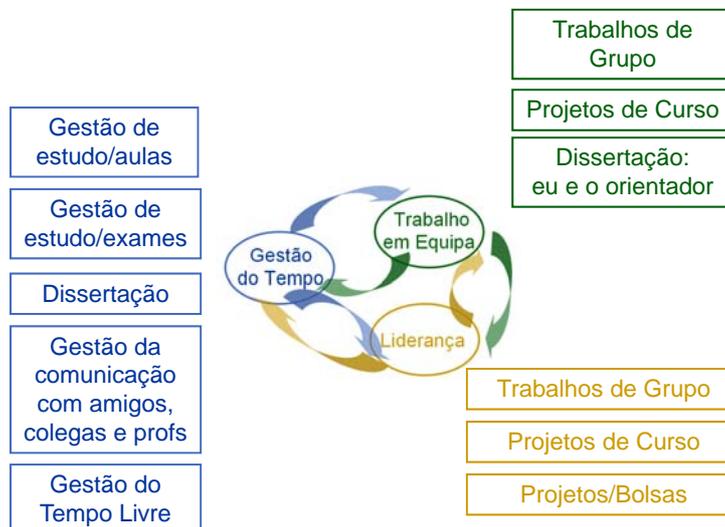
2013-01-22 Os sentimentos do procrastinador

2013-01-21 Procrastinar

## Gestão do Tempo, Trabalho em Equipa e Liderança



## Importância da Gestão do Tempo, Trabalho em Equipa e Liderança durante a passagem pela FCT



## A próxima semana em CTCT...

Excel ? É aquele programa da cruzinha verde?  
É aquele programa dos quadradinhos?

Excel avançado ?



**ATENÇÃO !** Se ainda não olhou para o Excel básico disponibilizado, trabalhe **MUITO** até 2ªF !

## A próxima semana em CTCT...

---

Na próxima semana iremos abordar a **Utilização Avançada de Folhas de Cálculo** .

Se ainda não acedeu aos materiais “**Antes das Aulas (3ª semana)**” é **MUITO urgente** que o faça.

Terá de (re)ver a **Representação Gráfica em Excel**, que assumiremos ser sua velha (...ou nova) conhecida!

**Bom fim de semana!**