

## ONLINE | TIME PILOT: Gestão Estratégica do Tempo do Diretor



### DATAS

22, 29 de setembro e 06 de outubro de 2026

### HORÁRIO

09:00 - 13:00

### PREÇO

Associado AEP: **180€**

Outros: **200€**

**10% desconto grupo a partir de 3 inscrições**  
não acumula com outros descontos

### LOCAL

Online

### DURAÇÃO

12 horas

## ENQUADRAMENTO

O tempo de um Diretor ou Executivo C-Level é um dos ativos mais caros e escassos de qualquer organização. No entanto, estudos indicam que grande parte desse tempo é consumido por interrupções, reuniões ineficazes e tarefas operacionais.

O Secretariado Executivo moderno não deve apenas "gerir a agenda", mas sim atuar como um filtro estratégico, assegurando que o foco do líder se mantêm no que é vital para o negócio.

Este curso dota os profissionais de ferramentas para proteger o tempo da chefia, reduzir o stress organizacional e potenciar resultados.

## OBJETIVOS

No final da ação, os formandos vão ser capazes de:

- Identificar os principais "ladrões de tempo" na rotina da direção.
- Implementar protocolos de priorização para evitar conflitos de agenda.
- Dominar técnicas de gatekeeping (filtragem) de forma diplomática e assertiva.
- Planear blocos de trabalho focado (Deep Work) para garantir o pensamento estratégico do Diretor.
- Reduzir interrupções desnecessárias através da gestão de expectativas das equipas.

## PROGRAMA

O Tempo como Ativo Estratégico (1h)

- Onde deve estar o foco?
- Custo do tempo da liderança.
- A parceria estratégica: Secretariado como o "braço direito" da produtividade.

Engenharia de Agenda e Conflitos (3h)

- Auditoria de agenda: Identificar o que é urgente vs. importante.
- Técnicas de agendamento.
- Antecipação de conflitos: Como reagir a imprevistos sem desmoronar o dia.

O Escudo Protetor: Gestão de Interrupções (4h)

- Diplomacia no Gatekeeping: Como dizer "não" em nome do chefe sem fechar portas.
- Gestão de chamadas, emails e visitas inesperadas.
- Criação de fluxos de comunicação para a equipa interna.

Tempo de Foco e Planeamento Preditivo (4h)

- Implementação de blocos de Deep Work na agenda.
- Apoio na preparação de reuniões.
- Resolução de crises de agenda e negociação de prioridades; Método 1-3-1.

## METODOLOGIA

Sessões síncronas com forte componente prática.

Utilização de Brainstorming, Exposição de conceitos, Análise de Casos Práticos, Simulações (Role-play) e exercícios práticos.

## FORMADORES

Maria de Jesus Fonseca

- Formadora e Consultora em Gestão de Pessoas e Comportamento Organizacional.
- Possui um MBA Executivo em “Inovação, Internacionalização e Crescimento Inteligente”.
- Concluiu a parte curricular do Mestrado em Gestão de Recursos Humanos na Universidade do Minho e tem um DBA, Diploma in Business Administration com especialização em Gestão de Recursos Humanos.
- Fez Formação Especializada em Situational Leadership pelo Center for Leadership Studies. Encontra-se a terminar o Mestrado em Gestão.
- Possui 20 anos de experiência na implementação de Programas de Desenvolvimento Organizacional, que visam dotar os Gestores e Quadros Superiores das empresas de ferramentas para a Liderança, trabalhando os conceitos de Auto-Eficácia, Liderança Pessoal, Gestão da Relação e Influência, Marca Pessoal.
- No seu percurso profissional passou pela docência dos seminários «Gestão do Tempo» e «Criatividade e Inovação» no Mestrado em Gestão Comercial na FEP e foi Co-docente da disciplina de «Gestão Pessoal» na pós-graduação em Gestão de Vendas na Porto Business School.
- Foi Mediadora Social e Pessoal de dois cursos EFA no CESAE.
- Desempenha funções de Consultora e Formadora em Programas de Formação-ação e ministra Formação em Formato Presencial e E-Learning.

## DESTINATÁRIOS

- Secretários(as) Executivos(as) e de Direção.
- Assistentes de Administração.
- Assessores de Direção que pretendam elevar o seu papel para uma dimensão mais estratégica.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

As **CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO** são aplicáveis às modalidades de formação presencial e online. A inscrição pressupõe o conhecimento e aceitação das **Condições Gerais de Participação**, disponíveis em:

<https://aeportugal.pt/pt/condicoes-gerais-de-participacao>