

ACADEMIA TERRA

Capacitação para Investigadores

17 JUNHO 2026

14h - 16h

Total de 2 horas de curso
Presencial / Sala Reuniões TERRA
Nº max. de participantes: 20
Idioma: Português (ou inglês)

Prioridades, Foco e Tomada de Decisão: Ferramentas Práticas para o Dia-a-Dia

OBJETIVOS

Apoiar investigadores na redução da carga mental e na clarificação de prioridades, através de reflexão estruturada e ferramentas aplicadas ao quotidiano.

FORMADORA

DIANA BORDALO | Clarity Bench

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

NO FINAL DA SESSÃO, OS PARTICIPANTES DEVERÃO SER CAPAZES DE:

- IDENTIFICAR PADRÕES DE SOBRECARGA E FRICÇÃO NO SEU DIA-A-DIA
- CLARIFICAR PRIORIDADES ATUAIS DE FORMA ESTRUTURADA
- APLICAR FERRAMENTAS SIMPLES DE ORGANIZAÇÃO, FOCO E TOMADA DE DECISÃO
- DEFINIR AÇÕES CONCRETAS ALINHADAS COM OS SEUS OBJETIVOS

PRÉ-REQUISITOS

- Interesse em melhorar a organização do trabalho e gestão pessoal
- Disponibilidade para aplicar ferramentas no seu próprio contexto
- Não são necessários conhecimentos prévios

QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO

<https://tally.so/r/aQjp8W>