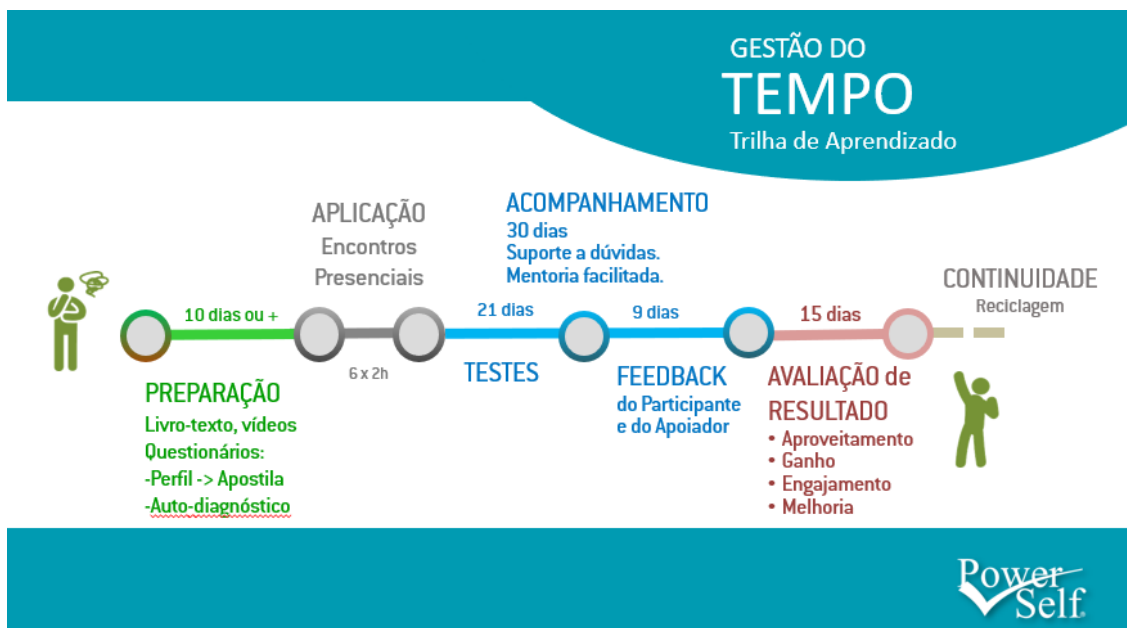


## TRILHA DE APRENDIZADO SEMIPRESENCIAL

Na Trilha de Aprendizado em Gestão do Tempo pelo Método PowerSelf mais do que transmitir conteúdo, visamos resultados práticos, que se traduzam em ganhos sensíveis para os participantes. Pelo preço de um curso, oferecemos vários serviços e ferramentas num trabalho que inicia pelo menos 10 dias antes e é acompanhado por 30 dias após os encontros. Garantimos a devolução da inscrição caso o participante não perceba ganhos com a adoção das práticas propostas. Como parte da Trilha, o participante é estimulado a compartilhar seu aprendizado com uma pessoa próxima num trabalho de *coaching* orientado.

Durante a Trilha o participante tem 50% de desconto em horas de mentoria individual ou em conjunto com seu apoiador - basta marcar. Após concluir a Trilha, o participante pode se inscrever num curso equivalente por três anos para reforçar entendimento, atualizar-se nas novidades, ou readquirir disciplina com um desconto de aproximadamente 70%. A cada reciclagem este benefício é revalidado por mais três anos.



### Vantagens da Trilha Semipresencial

- O atendimento é individualizado.
- Aulas de menor duração permitem uma melhor absorção dos conteúdos.
- As aulas são espaçadas para permitir a adoção progressiva das práticas sugeridas.
- Acesso a vídeos com o conteúdo das aulas para reforçar o aprendizado.
  - Há flexibilidade para alterar as datas dos encontros de comum acordo.

### Descrição da Trilha Semipresencial

O curso ocorre em encontros de 2h por *web conference*, e pode ser feito individualmente ou em turmas de até 5 participantes. A inscrição dá acesso ao material do trabalho de preparação e a

## TRILHA DE APRENDIZADO SEMIPRESENCIAL

vídeos dos assuntos a serem tratados nas aulas. Após o preenchimento do Questionário de Perfil e do Autodiagnóstico do Nível de Gestão a data do primeiro encontro é definida de comum acordo com o facilitador. No primeiro encontro define-se o cronograma das aulas, que pode ser modificado de comum acordo ao longo do curso.

### O MÉTODO POWERSELF

O Método das Três Disciplinas (Reflexão, Planejamento e Organização) é voltado para todas as pessoas que tomam decisões no dia-a-dia, e apresenta as melhores práticas e ferramentas para:

- organização de informações, de tarefas e compromissos no dia-a-dia;
- definição de prioridades individuais e do trabalho em equipe;
- planejamento e acompanhamento de projetos;
- manutenção do equilíbrio entre os lados pessoal e profissional.

### Conteúdo

#### 1º Encontro) **Apresentação e Introdução**

- Apresentação
- O que é Gestão do Tempo
- Duas formas de pensar e agir
- As 3 disciplinas: Reflexão, Planejamento, Organização

#### 2º Encontro) **Prioridade**

- Prioridade e Custo de Oportunidade
- Importância e as duas urgências
- Priorização ABC

#### 3º Encontro) **Organização da Informação**

- Organizando a informação – técnica LAR
- Como tratar interrupções em 3 minutos – técnica REDE
- Anotação Eficaz

#### 4º Encontro) **Organização da Ação**

- Agendamento de ações e compromissos
- Tarefas, prazos e pendências
- O hábito do Plano Diário

#### 5º Encontro) **O Equilíbrio e o Longo Prazo**

- O hábito da Parada Semanal
- Avaliação de Sentimentos – a prática do equilíbrio emocional
- Projetos – Análise e Acompanhamento
- Plano Semanal

#### 6º Encontro) **Promoção do Equilíbrio**

- As Rodas dos Deveres: papéis e virtudes.
- Definindo valores fundamentais.
- Definindo metas pessoais.

## TRILHA DE APRENDIZADO SEMIPRESENCIAL

- Três paradas – saindo do redemoinho.
- Disciplina e hábito
- O desafio da mudança e compromisso com a prática

### Agenda Opcional

Para facilitar a adoção das boas práticas a PowerSelf pode fornecer para o participante uma agenda exclusiva com as ferramentas trabalhadas no curso em duas opções de agenda genérica (com lacunas para os dias).

- ✓ **Power Planner:** agenda permanente tipo arquivo com 6 anéis em tamanho bolso (11x17 cm). Tem todos os formulários recomendados para gestão da rotina, de projetos e a reflexão. Acessórios: separadores e marcador móvel.
- ✓ **Agenda Espiral A4 PowerSelf/Credeal 80 fls:** agenda tamanho A4 (20x27,5 cm) para a organização diária. Contém: 3 fls com dicas de organização; 28 folhas Plano Diário e Notas Diárias para 56 dias; 48 fls de Anotações; 2 fls com Índice de Anotações e Lista de Pendências.

Os valores para os participantes dos cursos são reduzidos em relação aos preços na loja:

| Agenda Opcional          | Preço no curso | Preço na Loja |
|--------------------------|----------------|---------------|
| Power Planner            | R\$96          | R\$158        |
| Agenda Espiral A4 80 fls | R\$24          | R\$49         |

## FACILITADOR

### Jaime Barreiro Wagner

Reside em Porto Alegre, RS onde nasceu em 1953. Diretor da PowerSelf, investidor e mentor da Vakinha.com.br e da WOW Aceleradora de Startups, é conselheiro de várias startups. Engenheiro eletrônico com mestrado em Informática e bacharel em Filosofia, foi pesquisador e professor na Informática da UFRGS por 22 anos. Paralelamente, fundou as empresas Digitel, Altus, Presenta, Treinar, PowerSelf, WAPT e a WOW Aceleradora. Dirigiu a Plug In Internet. Organizou e coordenou a Comissão de Informática da FIERGS, foi Conselheiro da ABICOMP, diretor da Sucesu-RS, membro do CGI.br e do GNSO da ICANN, vice-presidente da Internetsul, vice-presidente e coordenador da Divisão de Tecnologia da ACPA/Federasul, Presidente da Junior Achievement RS, Diretor e Conselheiro do SEPRORGS, organizou o CONAPSI e o CAPEM e foi conselheiro da FAPERGS, articulista do Baguete Diário e publicou os livros "A Arte de Planejar o Tempo", "O Entregador de Sonhos – Reflexões de um Empreendedor", "Tempo e Razão – Três Disciplinas da Realização" e "Reuniões Eficazes".

