

UFCD	GESTÃO DO TEMPO (0686)
FORMADOR/A	DRA. SOFIA ANDRADE
DATAS DE REALIZAÇÃO	25/10/2018 A 13/12/2018
ATIVIDADE	DOCUMENTO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM
VERSÃO Nº:	1

FORMANDO/A	CARLA QUEIROS
-------------------	----------------------

Orientações para a Reflexão:

Relembrando a sua prestação e o que foi abordado ao longo da UFCD:

Ponto 1:

Reflita sobre...	Sempre	Quase sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Fui assíduo...	X				
Fui pontual...	X				
Estive motivado durante as sessões...	X				
Tive participações orais adequadas...	X				
Realizei, com rigor, as tarefas propostas...	X				
Quando solicitado, trabalhei em equipa...	X				
Emiti opiniões, respeitando a opinião dos outros...	X				
Apliquei competências e/ou conhecimentos adquiridos em trabalhos individuais e/ou de grupo...	X				

Ponto 2:

Referir os conhecimentos e competências adquiridas na UFCD, fazendo paralelismo com as atividades desenvolvidas e o seu percurso pessoal e profissional;

R: Nesta unidade aprendemos a estabelecer prioridades no dia-a-dia pessoal e profissional, a gerir o tempo de acordo com o que é importante e / ou urgente e quais são os desperdiçadores de tempo.

Ponto 3:

Fazer uma referência às atividades desenvolvidas, identificando aquelas em que se sentiu mais capaz e as que executou com mais dificuldade, indicando como ultrapassou esses obstáculos;

R: As atividades desenvolvidas nesta UFCD foram essencialmente de autoconhecimento das nossas prioridades, das atividades diárias, de como gerimos o tempo e porque o desaproveitamos no nosso dia-a-dia, para poder aplicar a nível profissional.

Ponto 4:

Elaborar um pequeno comentário, acerca do trabalho que integrou no PRA, referindo a sua utilidade e aplicabilidade no contexto da UFCD, e para o projeto de PRA;

R. O trabalho para PRA é um exemplo da agenda semanal do gerente da minha empresa com descrição das tarefas diárias e semanais.

Ponto 5:

Avaliar o próprio percurso formativo, indicando se considera que evoluiu na aprendizagem;

R: No meu percurso nunca tive formação sobre estes temas, considero ter grandes melhorias das minhas capacidades e conhecimentos para empregar no futuro.

Ponto 6:

Elaborar uma análise descritiva do desempenho do formador na UFCD.

R: A formadora é muito comunicativa, segura da sua área e na transmissão de conhecimentos e atenta a cada resposta dos formandos.

Data: 2018-12-13

Assinatura do/a Formando/a: Carla Queirós