



Módulo 6 - Ficha de síntese

Gestão do tempo

Melhores práticas para equilibrar a sua vida pessoal e profissional

- Concentre-se nas **prioridades** e aprenda a dizer não às coisas menos importantes.
- Utilize uma **agenda** ou uma aplicação de gestão do tempo para planear o seu dia.
- Estabeleça **limites** claros no trabalho, como horários fixos, para que tenha **tempo de qualidade** com a sua família, mas também tempo para si próprio.
- Esteja aberto à **adaptabilidade**, porque haverá dias inesperados. Se possível, aprenda a **delegar** certas responsabilidades a familiares ou a pessoas da sua confiança.
- Reserve **tempo para si próprio** para cuidar da sua saúde mental e física e não negligencie as suas próprias necessidades.