

VALORIZANDO SEU TEMPO

Organizando-se por melhor qualidade de vida

Workshop com Fred Caruso

**Crie tempo, aumente a produtividade e
desfrute ao máximo do que é mais importante em sua vida!**

Sabemos que tempo desperdiçado jamais é recuperado. No entanto, agimos como se tempo não fosse nosso recurso mais valioso e ao final de um dia estafante, costumamos ter a sensação de nada importante haver realizado. De ser joguete dos que nos cercam, sem ver os projetos avançar e frustrados, porque não vamos à festa dos filhos na escola, esquecemos o aniversário de nosso amor, deixamos de visitar a mãe ou simplesmente não damos tempo a nós mesmos - à saúde, ao espírito, ao puro lazer...

Se você está entre esses casos ou somente busca modos de melhor usar o próprio tempo, inscreva-se já e venha discutir o tema de modo instigante, dinâmico e altamente participativo.

Valorizando Seu Tempo – *Organizando-se por melhor qualidade de vida* reafirma que felicidade requer organização, a começar do gerenciamento efetivo do próprio tempo.

AGENDA

- ABERTURA E APRESENTAÇÕES
- WORKSHOP – DEFININDO SUA AGENDA
 - PLANEJAMENTO E PRIORIZAÇÃO
 - A PAPELADA E OS E-MAILS
- ORGANIZANDO-SE PARA SER MAIS PRODUTIVO
 - CONCEITOS CHAVE
 - USANDO A TECNOLOGIA
 - O AMBIENTE DE TRABALHO
 - PROCRASTINAÇÃO E DISPERSÃO
 - REUNIÕES
 - CONVERSAS PARALELAS
 - TELEFONEMAS
- SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES
- SUMÁRIO E ENCERRAMENTO

PROGRAMAÇÃO 2010

O WORKSHOP “VALORIZANDO O SEU TEMPO” OCORRERÁ NOS SABADOS INDICADOS ABAIXO, DE 09:00 ÀS 13:00h E 14:00 ÀS 16:00h

- A PROGRAMAÇÃO SERÁ DIVULGADA EM BREVE

PREÇOS E CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA:

- Clientes e ex-alunos da **METAPHOR**
- Ex-alunos dos cursos PRV e PRA da MEGASERVICE
- Múltiplas inscrições

PARA SABER MAIS [CLIQUE AQUI](#) OU ENTRE EM CONTATO PELO TELEFONE 21-8205-1596

FRED CARUSO

Fred Caruso é sócio principal da **METAPHOR** Consultoria Marketing e Sistemas Ltda., empresa que tem o propósito de apoiar os clientes no desenvolvimento e implementação de soluções estratégicas efetivas, com destaque a planejamento (estratégico, marketing e negócio), diagnóstico empresarial, desenho e redesenho de processos de negócio e formação de gerentes. Atuando como consultor e / ou facilitador tem conduzido projetos junto a organizações de diferentes portes e áreas de atividade, como **Bio-Rad, Unisys, Datamec, Banco do Estado do Maranhão, Instituto Cohen, Brainstorm, LOCUS, Sun Microsystems, Sybase, Karl Kurz, Casa&Vídeo, Livraria Rúbio, SESCON-RJ, Grupo PROATIVA, SINDICONT-RIO e Halliburton**, entre outras. **Fred** é Mestre em Ciências pela **COPPE-UFRJ**, professor, palestrante, autor de artigos e antes de fundar sua própria empresa, em 2000, atuou, por mais de vinte anos, em posições executivas de empresas internacionais da área de tecnologia da informação e comunicação.

[VOLTAR AO TOPO](#)