



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Setor de Formação Permanente

PLANO DE CURSO		
NOME DO CURSO: Gestão do Tempo e Finanças Pessoais		
PROFESSOR: Marcus Brauer		
LOCAL : Av. Pasteur, 296 - campus Urca E via link https://meet.google.com/hym-ytjf-uxr		
ANO: 2023	PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08/3, 15/3, 22/3, 29/3, 05/4	Horário das aulas: 9h às 12h30
PÚBLICO-ALVO		
Servidores Administrativos e Docentes (30 vagas presenciais e 20 online)		
EMENTA		
Eficácia na Gestão do Tempo. Técnicas de Produtividade na Gestão do Tempo. Foco e atenção para combate à procrastinação e ao estresse. Fundamentos da Educação Financeira e diminuição de gastos. Aumento da receita e formas de investimentos.		
JUSTIFICATIVA		
Trabalhar bem e entregar resultados é diferente de estar ocupado. O Brasil é o campeão mundial de horas extras e a produtividade por empregado ainda é muito baixa. Por outro lado, existem diversas pesquisas e técnicas que auxiliam tanto a eficácia (fazer a coisa certa), quanto à eficiência (produtividade, melhor uso dos recursos). Com o avanço do teletrabalho, a competência em gerir bem o seu próprio tempo é mais importante, pois a quantidade de trabalho e o estresse tendem a aumentar. Outro fator que causa estresse e diminui a performance e a assiduidade é a dívida. Mais de 2 terços dos brasileiros se encontram em dívida. Não são raros os servidores públicos endividados, apesar da estabilidade. É importante que a remuneração dos servidores aumente, mas também é importante que eles conheçam os principais conhecimentos e técnicas de Finanças Pessoais. Saber economizar e gastar bem, sair de dívidas, aumentar as receitas e investir com disciplina e sabedoria são conhecimentos relativamente simples e fáceis de aprender. A boa gestão do tempo e das finanças são competências complementares e cada vez mais importantes para as pessoas, que são o maior ativo de qualquer organização.		
OBJETIVO GERAL		
Ao final do curso espera-se que os participantes compreendam e apliquem os fundamentos da gestão de tempo e de finanças pessoais, e que possam compartilhar os conhecimentos com sua rede de contatos.		

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar as técnicas de gestão eficaz do tempo. Aplicar as técnicas de gestão da produtividade pessoal. Identificar a importância do foco e da atenção para o combate à procrastinação, à preguiça e ao estresse.

Compreender os fundamentos da educação financeira. Distinguir gastos obrigatórios, supérfluos, investimentos, meios de negociação e pagamento. Reconhecer as diversas formas de investimento.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- I. Fundamentos da Eficácia Pessoal
- II. Técnicas de eficiência (produtividade)
- III. Ferramentas de Autogestão do Foco e da Atenção
- IV. Educação Financeira e redução de dívidas e gastos
- V. Aumento de receitas e investimentos

METODOLOGIA

Aulas expositivas dialogadas. Discussão de casos.

Leitura prévia (gera aprendizado básico, teoria + exemplos), dúvidas e curiosidades = fundamentos para a aprendizagem sólida e posterior aplicação prática. O adulto é responsável pela sua aprendizagem. O professor, ou melhor, educador, é um facilitador desse aprendizado).

Discussão dos textos: o que aprenderam? Quais dúvidas e curiosidades?

RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro e giz ou canetas. Computador com acesso à Internet e com som. Projetor para slides e vídeos. Cadeiras móveis para trabalhos em grupos. Capítulos de livros e vídeos (serão compartilhados via Google Classroom).

AVALIAÇÃO

Na avaliação, 20% da nota será para participação e frequência. E 80% para elaboração de um texto ou projeto de aplicação de conhecimento obtido (a ser entregue em até 2 semanas após a última aula. Tal projeto deverá ser enviado pelo Google Classroom e recomendamos que os alunos vejam os projetos dos colegas.

ENTREGA DE CERTIFICADO

Quem tiver nota igual ou superior a 7 na avaliação, receberá o certificado de participação.

BIBLIOGRAFIA

COVEY, S., MERRIL, R. MERRIL, R. **Primeiro o mais importante – First Thing First**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

DRUCKER, P. F. O Gestor eficaz. São Paulo: Ltc, 2005.

EID JR., W.; GARCIA, F. G. **Finanças pessoais**: como fazer o orçamento familiar. São Paulo: PubliFolha, 2007.

EWALD, L. C. **Sobrou dinheiro**: como administrar as contas da casa. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2015.

MCRAVEN, W. **Arrume sua cama**: pequenas atitudes que podem mudar sua vida... e talvez o mundo. São Paulo: Academia, 2019.

SULL, D.; SULL, C. With Goals, FAST Beats SMART. **MIT Sloan Review**. Publicado em: maio 2018.

ZRUEL, B. **Eu vou te ensinar a ficar rico**. Betrand: São Paulo, 2016.

PROFESSOR MARCUS BRAUER

Possui pós-doutorado e doutorado em Administração de Empresas na FGV-EAESP, pós-doutorado na Seattle Pacific University, mestrado em Administração Pública pela FGV-EBAPE. Professor titular na UERJ e Associado 3 na UNIRIO. Foi superintendente de RH da FINEP - Financiadora de Inovação e Pesquisa, e analista executivo de RH do INMETRO, tendo trabalhado também na Eletrobrás e na Petrobras Distribuidora S. A.. Fundador e ex-presidente da Cefet Jr Consultoria. Vencedor do II Prêmio Docência Dedicada ao Ensino Anísio Teixeira - UERJ. www.marcusbrauer.com.br / marcusbrauer@gmail.com / <http://lattes.cnpq.br/2653989487816833>

Plano de curso entregue em 17 de Fevereiro de 2023

Por

Prof. Marcus Brauer