

/\* Regime E-Learning / 100%Financiado  
Projeto Emprego + Digital \*/

50  
horas

# Gestão do tempo e stress do profissional

**UFCD 0382 | 25 Horas**

Gestão do tempo e organização do trabalho

----> [Ver mais aqui!](#)

**UFCD 7229 | 25 Horas**

Gestão do stress do profissional

----> [Ver mais aqui!](#)

## <Destinatários

- Empregados por conta de outrem. Caso pertençam à função pública podem frequentar, desde que sejam sindicalizados em organizações associadas de Confederações Sindicais com assento na Comissão Permanente de Concertação Social (CGTP ou UGT). Residentes nos Açores e na Madeira não são elegíveis.
  - Bolseiros de investigação e contratos de estágios profissionais não são elegíveis.
  - Escolaridade mínima obrigatória 12º ano.
- >

## <Apoios concedidos

Subsídio de alimentação: 6,00€ (nos dias em que o período de formação, em horário pós-laboral, seja igual ou superior a 3 horas) >

## <Contactos

Telefone / +351 239 853 210 \* / +351 963 834 818 \*\*  
Email / [geral@tecnisign.pt](mailto:geral@tecnisign.pt)

R. Padre Estevão Cabral, 84, 2ºandar  
3000-316 Coimbra

\* Chamada para a rede fixa nacional  
\*\* Chamada para a rede móvel nacional