



Ordem e Rotina para Mulheres Ocupadas

Conteúdo Programático

- ✓ Rotina e Regra de Vida: Para esposas e mães, organizando suas funções
- ✓ Presença Atenta: Como gerir o tempo de cada tarefa e ser mais eficiente
- ✓ Cronograma de tarefas e mapa mental- organizando o lar, trabalho e lazer com equilíbrio

Metodologia

Ao longo do curso, iniciaremos com uma abordagem teórica, explorando os principais autores que definem as desordens e as melhores estratégias para o domínio do tempo e tarefas. Após isso, faremos uma parte prática criando a regra de vida e cronogramas.

DÚVIDAS?

Ligue (62) 3232 3601
WhatsApp (62) 3309 6181
ppce@pucgoias.edu.br