

## Workshop ensina jovens a preparar uma gestão mais eficaz do seu tempo

Face à crescente necessidade de preparar os jovens para uma gestão mais eficaz do seu tempo, o Município de Anadia vai promover, no próximo dia 22 de janeiro, pelas 18h00, na Biblioteca Municipal, o workshop “Tempo e foco: o guia para alcançar mais, fazendo menos”.

O workshop visa oferecer uma oportunidade para dotar os jovens com ferramentas práticas que os ajudem a obter mais foco e disciplina na gestão do seu tempo, além de aprender a gerir interrupções e a distinguir entre tarefas urgentes e importantes. Pretende-se que o evento contribua também para a promoção de hábitos e mentalidades produtivas, tendo em vista um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e a vida académica/profissional.

A atividade tem como intuito fomentar a promoção do bem-estar e a capacitação dos jovens, preparando-os para desafios profissionais e pessoais.

O evento é gratuito, mas de inscrição obrigatória que deve ser efetuada, através do e-mail: [juventude.m.anadia@gmail.com](mailto:juventude.m.anadia@gmail.com), da conta de Instagram [@anadiajovem](https://www.instagram.com/anadiajovem) e do telefone 231 510 090 (chamada para a rede fixa nacional).

