



## A autora - Raquel Seabra

É mãe e consultora de estratégia empresarial numa multinacional de referência tendo, ao longo do seu percurso profissional, contribuído para o sucesso de grandes empresas internacionais. É licenciada em Gestão pela Universidade Católica Portuguesa e possui um MBA do INSEAD. Foi distinguida com o Prémio D. Antónia Adelaide Ferreira 2012, que premeia anualmente uma mulher portuguesa pelos seus valores pessoais e profissionais. No mesmo ano venceu o ECCH Awards pelo seu artigo sobre a empresa Renova. É co-autora do livro "Marketing Vencedor".

## Porquê este curso?

Seja uma mãe presente e uma profissional realizada. Aprenda a rentabilizar o seu tempo e a aumentar a sua produtividade, alcançando um equilíbrio entre a maternidade e a carreira. Este curso foi pensado para todas as mulheres que são, ou que equacionam ser mães, e que ambicionam ter uma vida profissional que as realize. Ensina-lhe dicas práticas para organizar as suas prioridades, fazer escolhas alinhadas com os seus objetivos, ser mais produtiva e rentabilizar o seu tempo. Inspire-se a fazer mais dos seus dias e a alcançar o equilíbrio entre as várias esferas da sua vida.

## O que vai aprender?

- ✓ Estruturar e priorizar as necessidades profissionais, pessoais e familiares
- ✓ Planear o percurso profissional em torno de objetivos
- ✓ Gerir eficazmente o investimento nas esferas familiar e profissional, ao longo da vida e de acordo com os seus objetivos
- ✓ Organizar a atividade laboral no período pré e pós licença de maternidade
- ✓ Usar ferramentas e estratégias de gestão para rentabilizar o seu tempo
- ✓ Gerir com eficiência as responsabilidades e solicitações

## A quem se destina?

- ✓ Às profissionais que são mães
- ✓ Às profissionais que estejam a ponderar a maternidade
- ✓ Às profissionais em fase de licença de maternidade (pré-licença ou pós-licença)
- ✓ A todas as mães que pretendem reintegrar a sua atividade profissional
- ✓ A todos os responsáveis pela definição e implementação de políticas e práticas de apoio à parentalidade

## Este curso inclui:

- ✓ 101 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

## A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

## Estrutura do curso

Introdução 5min

### Módulo 1 - Escolher um percurso de vida 15min

Capítulos: Introdução do módulo  
Procurar o seu equilíbrio  
Criar um mapa de prioridades  
Gerir necessidades  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 2 - Carreira no feminino 19min

Capítulos: Introdução do módulo  
Gerir a carreira  
Lançar as bases de uma carreira de sucesso  
A mulher no mercado de trabalho  
Apoio à maternidade: papel das empresas  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 3 - Ser mãe e profissional 18min

Capítulos: Introdução do módulo  
A decisão de ter um filho  
A vida profissional da futura mãe  
A licença de maternidade e o regresso ao trabalho  
Ter uma rede de apoio  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 4 - Gestão do tempo para mães profissionais 20min

Capítulos: Introdução do módulo  
A importância de gerir o tempo  
Planear o tempo  
Ser mais produtiva  
Usar e rentabilizar o seu plano  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 5min

Anexos Dicas práticas para conciliar a vida familiar e profissional  
Melhores práticas de apoio à maternidade adotadas pelas empresas

Ferramentas de gestão de tempo

Conheça as condições comerciais e saiba mais em <http://sabe-online.com/courses/12>

## Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

**Onde estamos:** Rua D. Luís I, 3, 3º, 1200-149 Lisboa

**Telefone:** +351 213 140 782

**Email:** [cliente@sabe-online.com](mailto:cliente@sabe-online.com)

## Meios de pagamento



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.