

A gente sabe que você não vê a hora de começar, mas antes de baixar todos os materiais e clicar no primeiro vídeo, é importante alinhar as expectativas para assegurar sua satisfação!

O treinamento possui **8 horas** o que corresponde a **30 aulas**, com **mais de 20 exercícios** que vão fazer você se sentir mais apto para atuar no mercado de trabalho. Além disso, você pode ver no início de cada módulo, o conjunto de ferramentas que o consultor Thiago Coutinho vai te ensinar.

Este curso é para você que:

- Não possui muito tempo disponível para fazer o curso (aprendendo a gerir seu tempo esse problema não mais existirá!);
- Acredita que seu tempo já é 100% aproveitado (será mesmo?);
- Tem dificuldades em seguir um planejamento;
- Nunca participou de um curso online (possuímos diversas atividades práticas para você treinar os conhecimentos obtidos);
- Ainda é estudante ou compõe o quadro executivo de uma empresa.

E aqui você vai poder aprender a:

- Criar rotinas e maior disciplina para você e sua equipe;
- Adaptar-se em situações de pressão, evitando stress e queda de autoconfiança;
- Comprometer-se com projetos externos com maior afinco através do melhor controle de suas responsabilidades;
- Garantir entregas de qualidade nos prazos determinados, eliminando atrasos na execução;
- Fazer do tempo o seu maior aliado!

Mas não vai aprender sobre ferramentas relacionadas a otimização que não sejam de tempo. Se você quiser aprender sobre esse assunto, pode conferir [aqui](#) outros cursos que abrangem esses temas.

Agora que você está pronto para seguir com seu aprendizado, saiba que também possuímos uma grande variedade de artigos em nosso [blog](#) sobre esse tema.

Preparado para levar sua carreira ao próximo nível? Baixe o material na próxima lição e bons estudos!