



Gestión del Tiempo





Objetivos

El objetivo del presente curso es ayudar al usuario a entender el tiempo como recurso y a conocer técnicas y herramientas que permitan utilizarlo de forma inteligente.

Asimismo se reflexionará sobre cómo conseguir los objetivos personales y cómo organizar el tiempo del que cada individuo dispone de manera eficaz para, de este modo, conseguir ser más productivos sin descuidar la vida personal.

A lo largo de la ejecución del presente curso, el usuario aprenderá a:

- Definir sus metas
- Analizar el uso que hacemos del tiempo
- Evitar los “ladrones del tiempo”
- Cómo planificar una agenda
- Planificar y optimizar el tiempo
- Organizar el espacio de trabajo

Destinatarios

El presente curso está orientado a todas aquellas personas que estén interesadas en conocer y manejar eficazmente los factores del tiempo como elementos esenciales para la rentabilización del trabajo y la mejora de la calidad de vida laboral y personal.

Duración

- 15 horas (formación online + material complementario)

Plan de Formación



■ La gestión del tiempo

- Introducción
- La gestión eficaz del tiempo
- Resumen

■ Detectar nuestras prioridades

- Introducción
- Diagnóstico personal
- Las áreas clave de la vida
- Metas a largo plazo
- Definir valores
- Definir cualidades personales
- Fijar objetivos
- Priorizar objetivos y metas
- Resumen

■ Balance personal del tiempo

- Introducción
- Analizar el tiempo
- Agrupar actividades
- Establecer prioridades
- Metas a largo plazo
- Resumen

■ Los ladrones del tiempo

- Introducción
- Se nos escapa el tiempo. ¿En qué?
- Ladrones comunes
- Aprenda a decir “no”
- Esas molestas interrupciones
- Resumen

■ Antes de planificar las tareas

- Introducción
- Nuestras rutinas
- Asignar tiempos
- Biorritmos personales
- Resumen

■ La Planificación

- Introducción
- ¿Para qué planificar?
- Herramientas de gestión
- Planificando en la agenda
- Control de la planificación
- La planificación mensual
- Resumen

■ Organizar el espacio de trabajo

- Introducción
- El espacio de trabajo
- Archivos de trabajo
- Archivos de consulta
- Archivos definitivos
- Archivos electrónicos

■ Evaluación



e-educativa

e-learning más simple, más fácil

La formación online ofrece a los usuarios una experiencia interesante e innovadora que permite una combinación óptima entre los materiales de enseñanza tradicional y la posibilidad de que los participantes dispongan de un tiempo de aprendizaje en un horario ampliamente flexible sin limitaciones de tiempo y lugar.

En este sentido, no es necesaria una inversión en equipamiento de aulas de formación. Los participantes se encuentran integrados en una comunidad virtual con tutorización constante y permanente. Cada participante avanza al ritmo de sus necesidades y dispone de la dinamización y motivación suficiente por parte del tutor a fin de poder lograr los objetivos propuestos.

