



## CURS -TALLER

### “Recursos pràctics per a la gestió del temps”

**A càrrec de:** Montserrat Sánchez, educadora social i formadora d'àmbit social i empresarial des de fa més de 10 anys.

#### **Objectius del curs:**

- Adquirir consciència sobre la importància de ser capaços de controlar el nostre temps.
- Conèixer les característiques del temps, així com els diferents tipus de temps i els factors que incideixen en el seu control.
- Introduir els estils en la gestió del temps i diferents maneres d'enfocar el control del temps dependent de la persona.
- Conèixer els passos i estratègies adequades per aconseguir el control del nostre temps.
- Desenvolupar la capacitat de gestionar el nostre temps personal.
- Agafar hàbits per saber delegar

**Destinataris/àries:** professionals en general del món socioeducatiu, estudiants, així com a totes aquelles persones interessades en eliminar l'estrès de la seva vida i adquirir hàbits de treball i personals.

**Durada:** 20 hores (adaptable a altres formats).



### **Continguts:**

Aquest curs està encaminat a aportar un conjunt de tècniques per tal de poder organitzar, planificar i programar les nostres accions i recursos en el temps de què disposem i de manera adequada. I la millor manera és posar-ho en pràctica amb situacions reals i activitats pràctiques.

No es tracta de treballar més, **és tracta de treballar millor**, de manera més productiva, més intel·ligent i amb menor estrès.

- Planificar, organitzar i prioritzar.
- El temps com a recurs.
- Hàbits saludables de Gestió del Temps.
- Tècniques de la planificació del temps (GTD).
- Els lladres del temps.
- Delegar.
- El control de l'ús del propi temps: aplicació pràctica.