



LA GESTIÓN DEL TIEMPO: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El tiempo es un recurso del que todos disponemos, pero lo administramos eficientemente y con eficacia? Por su importancia, y porque su incorrecta gestión puede influir negativamente en la toma de decisiones, en el trabajo realizado, en el abordaje de nuevos asuntos y, en definitiva, en el desarrollo global de nuestra labor profesional, pero también personal, es positivo adquirir herramientas para poder gestionarlo eficazmente.

Este curso pretende reflexionar sobre qué administración hacemos de nuestro tiempo y si es necesario modificar algún hábito para gestionarlo de forma más eficaz, presentando herramientas y técnicas para conseguirlo.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la administración del tiempo personal y laboral.
- Conocer e identificar los ladrones del tiempo.
- Adquirir herramientas e instrumentos para modificar los hábitos adquiridos y así mejorar la gestión del tiempo.

Programa:

1. El tiempo como recurso.
2. Relación entre la personalidad y la manera de gestionar el tiempo.
3. Los soportes para la gestión eficaz del tiempo.
4. Los ladrones del tiempo.
5. El tratamiento de las actividades de alto y bajo rendimiento.
6. La delegación.
7. El control del uso del propio tiempo: aplicación práctica.
8. Modelo para la creación de nuevos hábitos personales.

Metodología:

- Metodología en línea: pdf, foro, correo electrónico, ...
- Tutorización y atención personalizada.
- Evaluación continuada mediante las actividades periódicas y final.

Formador/a: Montserrat Sánchez, educadora social y formadora del ámbito social y empresarial desde hace más de 10 años.

Destinatarios/as: profesionales del ámbito socioeducativo (educadores/as sociales, trabajadores/as sociales, pedagogos/as, profesores/as,...), estudiantes y cualquier persona interesada en el tema.

Fechas:

Actividad con inscripción abierta.

Idioma: catalán/castellano (a elegir por el/la alumno/a)

Condiciones:

Duración: 20 horas. Una vez matriculado/a se dispondrá de un plazo de 6 meses para finalizarlo; pasado este tiempo será necesario renovar la inscripción, en este caso con un descuento sobre el precio original.

Precio: 50€ (43€ para estudiantes, personas en situación de desempleo y/o asociados/as de TISOC, previa acreditación de la situación).

Forma de pago: ingreso o transferencia bancaria en la cuenta indicada.

Certificación: certificado de realización y aprovechamiento de *Serveis Formatius L'Om*.