

# Gestión del tiempo

Programa formativo



# Información

**NÚMERO DE EDICIONES:** 4.

**DURACIÓN DE CADA EDICIÓN:** 6 horas.

**NÚMERO DE ALUMNADO:** 20 personas máximo.

**MODALIDAD DE IMPARTICIÓN:** Presencial vía aula virtual.

**FECHAS:** 14 y 16 de marzo/ 18 y 20 de octubre de 2022.

**TURNOS:** 2 turnos cada curso (mañana y tarde).

**HORARIOS:** De 10:00 a 13:00 o de 16:00 a 19:00 horas.

**Los objetivos del curso son:**

- Organizar el tiempo
- Adquirir estrategias de modificación de hábitos inadecuados
- Obtener pautas para aprender a programar metas y objetivos
- Poseer conocimientos para neutralizar ladrones de tiempo
- Aprender a elaborar un plan de acción personalizado



# Contenidos

1. PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN EFICAZ
2. DEFINIR LOS OBJETIVOS Y LAS TAREAS
3. GESTIONAR POR PRIORIDADES
4. LA AGENDA DE ACTIVIDADES
5. GESTIÓN ADECUADA Y GESTIÓN INADECUADA DEL TIEMPO
6. ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y/O DE GRUPO A LO LARGO DEL CURSO