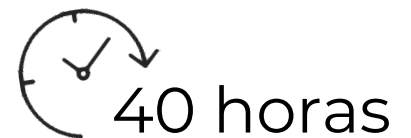


Gestión del tiempo

INFORMACIÓN DEL CURSO



En este curso adquirirás todos los conocimientos necesarios sobre gestión eficaz del tiempo, la importancia del tiempo, rutinas, cambio de hábitos, y la fijación de objetivos.

También haremos un repaso sobre cómo programar el tiempo y establecer prioridades, identificaremos cuáles son los principales ladrones del tiempo, esas personas o cosas que nos hacen perder el tiempo, la mayoría de veces, porque no actuamos para tratar de bloquearlos. En este curso aprenderás a ganarles la batalla.

¿Comenzamos?





Objetivo

Capacitar para organizar adecuadamente el propio tiempo y el de los demás, garantizando un correcto desempeño de las tareas asignadas y en los tiempos establecidos.



Competencia asociada

Gestionar de manera eficiente el tiempo, consiguiendo un balance entre lo personal y lo profesional, evitando que nos afecten las problemáticas más comunes a la hora de organizarnos, realizando las tareas con eficacia.

U1

Introducción.

1.1. No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida

U2

Qué es

- 2.1. Decide cómo vas a invertir tu tiempo.
- 2.2. El tiempo disponible
- 2.3. La procrastinación
- 2.4. Proactividad vs Reactividad

U3

Características

- 3.1. El valor del tiempo
- 3.2. Los ladrones de tiempo
- 3.3. Procrastinación: el proceso
- 3.4. El principio de Pareto
- 3.5. La ley de Parkinson
- 3.6. Proactividad = Éxito

U4

Aplicación

- 4.1. El método GTD (Getting Things Done)
- 4.2. Evita la procrastinación
- 4.3. La técnica Pomodoro
- 4.4. Gestionar el tiempo a largo plazo

U5

Tips para mejorar la Administración del tiempo

- 5.1 La delegación
- 5.2 Reuniones de trabajo
- 5.3 Solución de conflictos
- 5.4 El estrés laboral
- 5.5 La conciliación

U6

Las nuevas tecnologías al servicio de la organización y planificación

- 6.1 NNTT y gestión eficaz del tiempo
- 6.2 Herramientas informáticas para el trabajo
- 6.3 Herramientas internas de gestión

U7

Modelos ágiles de gestión del tiempo

- 7.1 El sprint
- 7.2 Estimación ágil
- 7.3 Medir el progreso
- 7.4 Eventos

U8

Profundiza

- 8.1. Autores e investigadores
- 8.2. Conferencias y charlas
- 8.3. Libros
- 8.4. Sesión de cine
- 8.5 Conclusión



empezamos