



# Optimiza tu tiempo

REFERENCIA: A00007

## TIPO Y DURACIÓN

La metodología del curso es eminentemente práctica, combinando las explicaciones teóricas con ejercicios prácticos de aplicación teniendo en cuenta la realidad de las personas participantes en el programa. El curso se organiza en dos ejes: una parte de exposición de recursos y teorías sobre la gestión del tiempo y otra parte de autoanálisis del propio tiempo e indicadores actuales del que cada persona hace con sí misma.

La evaluación del programa se basará en la asistencia a un mínimo del 80% de las horas del programa, así como la realización de los trabajos individuales y grupales propuestos por la docente al aula.

El programa tiene una duración de 5 horas.



## DESCRIPCIÓN

"Tempus fugit", el tiempo se escapa. Virgilio, poeta nacido en 70 a.C. ya lo escribió en sus Geórgicas.

Parece, pues que hace más de dos mil años el tiempo ya se escapaba. ¿Y hoy?

Planificar el trabajo y gestionar adecuadamente el tiempo quiere decir liberar tiempo, tener tiempo disponible para hacer otras cosas. Incluso este tiempo liberado espera ser gestionado. Cada minuto que pasa es un minuto irrecuperable, que no vuelve.

No podremos evitar que el tiempo "se escape", pero... ¿qué te parecería sacar más provecho de cada minuto?



## OBJETIVOS

El objetivo general es conocer técnicas y habilidades para obtener el máximo provecho del tiempo de trabajo y saber aplicarlo al puesto de trabajo.

Conocer las ventajas que comporta organizar y llevar a cabo correctamente el propio tiempo de trabajo.

- Conocer técnicas y recursos para minimizar el impacto de los "ladrones del tiempo".



## CONTENIDO

Bloque 1: Conceptos Básicos:

- .Cómo gestionamos nuestro tiempo
- .Errores en nuestro concepto hacia el tiempo
- .Beneficios de una buena gestión del tiempo

Bloque 2: Principios de la Gestión del Tiempo en el trabajo:

- .Urgente hacia lo importante
- ."Perder el tiempo": gestión de objetivos
- .Es la solución trabajar más tiempo o más rápidamente?
- .Nuestro rendimiento : autoevaluación



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

 OPTIMAS