



# PLANIFICACION DE TAREAS Y OPTIMIZACION DEL TIEMPO

**Sku:** 3030EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Conocer técnicas de optimización del tiempo y de administración de tareas. Evaluar el tiempo de trabajo y determinar los objetivos. Gestionar el tiempo a través de los objetivos.

## CONTENIDOS

1. Introducción. 2. Optimización del tiempo. 3. Leyes que rigen la gestión del tiempo. Principios para la administración de tareas. La agenda. 4. Factores condicionantes de nuestra agenda diaria. Consejos. 5. Evaluación del tiempo de trabajo. 6. Determinación de objetivos. 7. La gestión del tiempo basada en objetivos. Gestión del tiempo en la preparación de proyectos específicos.