



## Herramientas para la Optimización del Tiempo a Nivel Individual

**Sku:** PH03B02C02

**Horas:** 8

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Adquirir una metodología estratégica adecuada en la gestión del tiempo y reparto de tareas, buscando la eficiencia y motivación laboral a nivel individual.
- Conocer las técnicas de gestión y organización de funciones y tareas individuales y su aplicación práctica según las circunstancias.

### OBSERVACIONES

- Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá conceptos relacionados con la gestión del tiempo en el entorno laboral, abarcando técnicas para la organización de funciones a nivel individual.

### CONTENIDOS

**1. Organización y gestión de tiempos y tareas a nivel individual.** 1.1. Gestión del tiempo: planteamiento de objetivos, eficacia y eficiencia en el entorno laboral. 1.2. Cuestiones culturales. 1.3. Racionalización de horarios. 1.4. Planificación estratégica de gestión del tiempo en entornos laborales. **2. Técnicas para la organización de funciones y tareas a nivel individual.** 2.1. Organización de funciones y tareas. 2.2. Método GTD. 2.3. Herramientas GTD. 2.4. Método Pomodoro.