CTRG0005. Gestión del tiempo y productividad

Sku: PA_CTRG0005

Horas: 30

OBJETIVOS

Comprender qué entendemos exactamente por tiempo.
Conocer sus principales características.
Diferenciar entre la gestión de las tareas y de los objetivos.
Conocer por qué se pierde el tiempo.
Comprender qué entendemos exactamente por tiempo.
Conocer las principales características.
Diferenciar entre la gestión de las tareas y de los objetivos.
Conocer por qué se pierde el tiempo.
Identificar los principales ladrones de tiempo que consumen sus energías.
Reflexionar acerca de cuáles son los motivos por los cuales caen en alguno o varios de estos ladrones de tiempo.
Aprender herramientas que les faciliten acabar con ellos.

CONTENIDOS

Unidad 1. El concepto de tiempo
Aproximación al concepto de tiempo
Características del tiempo
El manejo del tiempo
Causas de la pérdida de tiempo

Unidad 2. Organización y productividad personal
Identificación de los siguientes modelos de productividad persona
Gestión del tiempo personal y mejora de la productividad
Las aportaciones de Stephen Covey sobre la mejora de la productividad persona
La integración con los biorritmos personales

Unidad 3. Gestión del tiempo en el ámbito profesional
Identificación de las principales tareas en el entorno profesional
Observación de la procrastinación y cómo afrontarla
Aplicación de las metodologías para mejorar la gestión del tiempo en el ámbito profesional