



## 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