



## → GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

Un curso práctico para mejorar en qué invertimos nuestro tiempo.

### ¿Cómo gestiona el tiempo nuestro cerebro?

Modificando hábitos, mejoramos nuestra eficacia.



### → OBJETIVO

Dotar de habilidades y conocimientos para que los alumnos dejen de ser "víctimas del tiempo" y aprendan estrategias para gestionarlo con la mayor optimización y eficacia posible.

### → CONTENIDOS

#### Cuestiones para la reflexión

#### Dificultades para la gestión del tiempo

- En qué invierte el tiempo
- El tiempo como recurso
- Las dimensiones del tiempo
- Las 3 Generaciones en la Gestión del tiempo

#### Eficacia versus Eficiencia

- Planificar el tiempo
- Las bases de la efectividad: gestión inteligente del tiempo

#### Actividades que hacen perder el tiempo

- "Ladrones de tiempo", cómo detectarlos
- Delegación

#### Enfoque hacia los objetivos

- Lo urgente y lo importante
- Manejar el estrés
- Gestión del tiempo en reuniones

#### Asertividad: Aprender a decir "NO"

#### Practicando la mejor gestión del tiempo

- Análisis de tareas
- Matriz de prioridades
- Test de Asertividad
- Test de Matutinidad-Vespertinidad
- Test de los 2 minutos
- Proyecto de mejora de la gestión del tiempo por cada alumno (individual)

### → DURACIÓN

20 horas.

### → FECHAS

21, 22, 28 y 29 de enero de 2010

### → LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Negocios de Alicante (Antigua Casa del Mar)

### → PRECIO

**675 € / alumno** (consultar descuentos por más de 1 inscripción)