

SOFT SKILL

Duración: 12 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

HERRAMIENTAS PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO A NIVEL INDIVIDUAL

Descripción

El curso Herramientas para la optimización del tiempo a nivel individual aborda la organización y planificación del tiempo y las tareas personales, incorporando métodos y técnicas que permiten mejorar la eficiencia, la productividad y la gestión del trabajo diario.

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.

Programa

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. Cuestiones culturales.
- 1.2.Racionalización de horarios.
- 1.3.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.