

FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

GTD (GESTIÓN DEL TIEMPO), PROACTIVIDAD Y PROCRASTINACIÓN

ÁREA: HABILIDADES BLANDAS (SOFT
SKILLS)

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
40	Online	Básico

DESCRIPCIÓN

¡Aprende a dominar tu tiempo y tu actitud para alcanzar tus metas con éxito! En este curso descubrirás las claves esenciales de la Gestión del Tiempo (GTD), la proactividad y cómo vencer la procrastinación. Te enseñaremos a organizar tus tareas y proyectos de manera eficiente para cumplir con los plazos establecidos, aumentando tu productividad y mejorando tu bienestar personal. Prepárate para transformar tu forma de trabajar y vivir con mayor enfoque y satisfacción. ¡Tu productividad está a un paso!

OBJETIVOS

1. Descubrir y aprender las principales claves para organizar y gestionar nuestro tiempo y actitud con el fin de poder desarrollar tareas y proyectos en los plazos requeridos, incrementando así la productividad y aumentando la satisfacción personal.

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD 1. INTRODUCCIÓN

1. No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida

UNIDAD 2. ¿QUÉ ES?

1. Decide cómo vas a invertir tu tiempo
2. El tiempo disponible
3. La procrastinación
4. Proactividad vs reactividad

UNIDAD 3. CARACTERÍSTICAS

1. El valor del tiempo
2. Los ladrones de tiempo
3. Procrastinación: el proceso
4. El principio de pareto
5. La ley de parkinson
6. Proactividad = éxito

UNIDAD 4. APLICACIÓN

1. El método gtd (getting things done)
2. Evita la procrastinación
3. La técnica pomodoro
4. Gestionar el tiempo a largo plazo

UNIDAD 5. TIPS PARA MEJORAR LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

1. La delegación
2. Reuniones de trabajo
3. Solución de conflictos
4. Trabajo y organización
5. Programación del tiempo de trabajo
6. El estrés laboral
7. La conciliación

UNIDAD 6. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DE LA ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

1. Nntt y gestión eficaz del tiempo
2. Herramientas informáticas para el trabajo
3. Herramientas internas de gestión

UNIDAD 7. MODELOS ÁGILES DE GESTIÓN DEL TIEMPO

1. El sprint
2. Estimación ágil
3. Medir el progreso
4. Eventos

UNIDAD 8. PROFUNDIZA

1. Autores e investigadores
2. Conferencias y charlas
3. Libros
4. Sesión de cine



Inscríbete o solicita más información:



900 92 61 71



www.talention.es



info@talention.es