GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

SKU: EVOL-10249-VNO-A | **Categorías:** Coaching Gestión Empresarial y Recursos Humanos, SOFT SKILLS

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas	25
Acreditado por Universidad	NO
Créditos ECTS	0

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos

• Conocer el concepto de tiempo e identificar las diferentes características que lo componen.
• Conocer las ventajas que nos aporta aprender a gestionar el tiempo de forma eficaz tanto para nuestra vida personal como profesional.
• Identificar las causas internas y externas que generan una mala gestión del tiempo.
• Identificar los factores que nos facilitan y limitan la forma de gestionar el tiempo.
• Conocer las principales leyes y principios y cómo inciden en el concepto del tiempo.
• Conocer las principales metodologías que existen para aprender a gestionar correctamente el tiempo e identificar en qué casos podemos aplicar cada una de estas.
• Aprender a planificar y programar adecuadamente las tareas, así como a utilizar las principales herramientas dedicadas para ello.

Contenidos

UD1. El tiempo: Conceptualización y contexto
1.1. Introducción
1.2. ¿Qué es el tiempo?
1.3. Características del tiempo
1.4. Urgente vs Importante
1.5. Ventajas de gestionar el tiempo de forma eficaz
1.6. Productividad personal y gestión del tiempo

UD2. Dificultades en la gestión del tiempo
2.1. Introducción
2.2. La mala gestión del tiempo
2.3. Ladrones del tiempo
2.4. Factores facilitadores y limitantes para gestionar el tiempo de forma eficaz

UD3. Leyes y principios en la gestión del tiempo

3.1. Introducción
3.2. Ley de Parkinson
3.3. Ley de Pareto
3.4. Ley de Murphy
3.5. Ley de Illich
3.6. Ley de los ritmos biológicos
3.7. Leyes de Acosta

UD4. Metodologías para gestionar el tiempo

4.1. Introducción
4.2. Criterio ABC
4.3. Metodología GTD
4.4. Matriz de Esenhower
4.5. El diagrama de Gantt
4.6. EL método Pomodoro

UD5. La gestión del tiempo en el entorno profesional

5.1. Introducción
5.2. Gestión eficaz de reuniones
5.3. Gestión eficaz del correo electrónico
5.4. Herramientas para gestionar el tiempo y los proyectos
5.5. El estrés laboral, consecuencia de la mala gestión del tiempo