



HERRAMIENTAS PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO A NIVEL INDIVIDUAL

DURACIÓN: 12 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

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 CONTENIDOS

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.