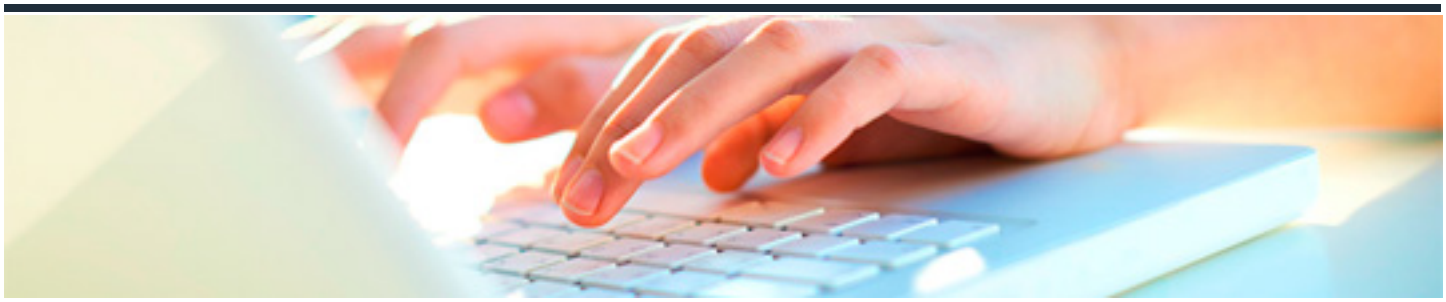


HERRAMIENTAS PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO A NIVEL INDIVIDUAL

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.