

Gestión del tiempo, proactividad y procrastinación (6h)

Objetivos

- ✓ 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.

Duración: 6 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Introducción	No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida
¿Qué es?	Decide cómo vas a invertir tu tiempo El tiempo disponible La procrastinación Proactividad vs Reactividad
Características	El valor del tiempo Los ladrones de tiempo Procrastinación: el proceso El principio de Pareto La ley de Parkinson Proactividad = Éxito

Aplicación	El método GTD (Getting Things Done) Evita la procrastinación La técnica Pomodoro Gestionar el tiempo a largo plazo
Profundiza	Autores e investigadores Conferencias y charlas Libros Sesión de cine
Conclusión	Recuerda