

Herramientas para la Optimización del Tiempo a nivel individual (6h)

Objetivos

1. Adquirir una metodología estratégica adecuada en la gestión del tiempo y reparto de tareas, buscando la eficiencia y motivación laboral a nivel individual.
2. Conocer las técnicas de gestión y organización de funciones y tareas individuales y su aplicación práctica según las circunstancias.

Duración: 6 horas online

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Unidad 1. Organización y gestión de tiempos y tareas a nivel individual.	1. Gestión del tiempo: planteamiento de objetivos, eficacia y eficiencia en el entorno laboral. Cuestiones culturales. 2. Racionalización de horarios. 3. Planificación estratégica de gestión del tiempo en entornos laborales.
Unidad 2. Técnicas para la organización de funciones y tareas a nivel individual.	1. Organización de funciones y tareas. 2. Método GTD. 3. Herramientas GTD. 4. Método Pomodoro.