

**Acción formativa**Código: **AUTOF-018-14**Ref: **7656**Curso: **GESTION DEL TIEMPO Y AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD**

Nº. Acción:

Grupo:

Nº. Expediente:

Estado: **Previsto impartir**Plan: **CURSOS AUTOFINANCIADOS O PRIVADOS 2014**Materia: **Gestión, Recursos Humanos y Administraci**Privado: **No**

Empresa:

Lugar: **CENTRO DE FORMACIÓN FREMM**Dependencia: **AULA 10 TEORICO - PRACTICA PLANTA PRIMERA**Fecha inicio: **07/03/2014** Fecha final: **21/03/2014**Horario: **16:00 A 21:00 HORAS**Calendario: **VIERNES**Total horas: **15**H.Teóricas: **10**H.Prácticas: **5**H.Presenciales: **15**H.Distancia: **0**F.C.O.: **No**Nº. max. alumnos: **12**Nº. alumnos certificados: **0**Reservas: **0**Desempleados **4**Metal **1**

Otros

Practicas: **No** F.inicio:

F.final:

Horas: **0**Gestor: **RODRIGUEZ HERNANDEZ, MARIA PILAR**Precio: **ASOCIADO:150,00€ NO ASOCIADO:225,00€**Profesores: **BASE RECURSOS DIRECTIVOS, S.L.**

**Objetivos:** Aprender a gestionar y a administrar el tiempo personal y profesional, identificando los factores que lo dificultan y las herramientas que lo facilitan.

**Contenidos:**

- Modulo 1. Aprender a pensar como dueño del tiempo
  - 1.1. Introducción.
  - 1.2. ¿Qué tipo de dueño del tiempo es?.
  - 1.3. Descubrir el dueño del tiempo interno.
  - 1.4. Personalidad con respecto al tiempo
    - i. Trabajos Prácticos sobre los contenidos
    - ii. Videos explicativos sobre los contenidos
- Modulo 2. Las verdades del dueño del tiempo (1)
  - 2.1. El control es todo, la planificación es control.
  - 2.2. Controlar la salud también es administrar el tiempo.
  - 2.3. El tiempo puede ser usado pero no ahorrado.
  - 2.4. Pensar en unidades de tiempo limita opciones.
  - 2.5. Perder el tiempo invertido.
    - i. Trabajos Prácticos sobre los contenidos
    - ii. Videos explicativos sobre los contenidos
- Modulo3. Las verdades del dueño del tiempo (2)
  - 3.1. Aminore el paso, no todo es urgente.
  - 3.2. Regla 80/20.
  - 3.3. Control de hábitos.
  - 3.4. Uso creativo del tiempo.
  - 3.5. Nunca tendrá todo hecho.
  - 3.6. Productividad y la gestión del tiempo relación simbiótica.
    - i. Trabajos Prácticos sobre los contenidos
    - ii. Videos explicativos sobre los contenidos