

GESTIÓN DEL TIEMPO EN EL ÁMBITO LABORAL

Inscríbete en nuestra web

<https://eapncanarias.org/formulario-de-inscripcion-taller-gestion-del-tiempo/>



23/30 SEPTIEMBRE

PLATAFORMA ON-LINE ZOOM

OBSERVACIONES

Si hay alguna persona que desee participar que necesite conexión, dispositivo o cualquier otra circunstancia que actualmente no posibilite su asistencia a la formación, rogamos se pongan en contacto con la secretaría técnica de EAPN Canarias en el teléfono 722 483 149 o al 722 46 96 79.

OBJETIVOS

- Adquirir y/o mejorar conocimientos y habilidades sobre la gestión del tiempo en el ámbito laboral.
- Minimizar los niveles de estrés.
- Optimizar el rendimiento y administración de las tareas.

IMPARTIDO POR

Fernando Domínguez, Psicólogo del Trabajo y las Organizaciones, director de consultoría de formación y desarrollo Done Training

PROGRAMA

1. ¿Qué es el estrés?

2. ¿Realmente es la falta de tiempo lo que nos produce el estrés? ¿Cómo gestionar el estrés?

3. ¿Qué es el tiempo?

4. ¿Desde qué enfoque afrontamos la idea de tiempo: ¿eficiencia, productividad o eficacia?

- Algunos leyes del tiempo que nos pueden ayudar si las cumplimos.
- Algunos hábitos personales a revisar, que nos hacen improductivos.

5. ¿En qué consiste realmente la gestión del tiempo?

6. ¿Qué son los ladrones de tiempo? ¿Sabemos defendernos de ellos?

- Ladrones de tiempo externos.
- Ladrones de tiempo internos.

7. La importancia de una buena organización administrativa para la gestión adecuada del tiempo.

Organiza



eapn-canarias

Subvenciona



Gobierno de Canarias
Consejería de Derechos Sociales,
Igualdad, Diversidad y Juventud

Colaboran

**RED//
ANAGOS**

RED CANARIA DE ENTIDADES DE PROMOCIÓN
E INSERCIÓN SOCIO-LABORAL ANAGOS

ADEICAN