

FORMACIÓN

Gestión del tiempo



Humanas
SALUD ORGANIZACIONAL

www.humanas.es



A quién va dirigido y Objetivos:

En los tiempos que corren saber aprovechar cada minuto es oro. Aprender a gestionar correctamente nuestro tiempo nos evitará problemas laborales y personales y nos permitirá exprimir a tope nuestro día a día. No cabe duda que una de las claves del éxito personal y profesional tiene que ver con la capacidad de organizar o gestionar nuestro propio tiempo.

Dirigido a cualquier trabajador.



Contenido :

1. ¿Sabes gestionar tu tiempo?
2. Datos reales de cómo gestiona el tiempo las personas del curso
3. Identifica los ladrones de tiempo
4. Claves para gestionar el tiempo
5. Aprende a decir NO, la asertividad es la clave
6. ¿Nos cuesta delegar? Cómo mejorar este aspecto
7. Gestión de reuniones, preparación y convocatoria
8. Comunicación para mejorar la productividad
9. Organízate con eficacia

EJERCICIOS

- Lista de prioridades, ¿cómo invierto mi tiempo?
- Lo urgente no me deja tiempo para lo importante
- Toma de decisiones, pasar a la acción





Metodología, duración y formadores:

- ✓ Definición de conceptos.
- ✓ Prácticas experienciales.
- ✓ Grupos hasta 25 personas
- ☐ Duración: 5h
- ☐ Jornada: 1 día
- ☐ Horario: a convenir

Mónica Seara

Soy una persona versátil, creativa y proactiva, poseo capacidad analítica y reflexiva que me permite liderar la gestión del cambio, modificando creencias, hábitos y costumbres a todos los niveles y generar gracias a ello nuevas dinámicas de trabajo. Me apasiona trabajar con personas, sacar lo mejor de cada uno, potenciar el talento, dar significado y sentido al trabajo, aportar valor con lo que hago (excelencia) y cumplir con los objetivos propuestos sin perder de vista la dirección por valores.

- Ingeniero en Mecanización Agraria y Construcción Rural
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales
- Máster en Calidad y MA
- Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo
- Máster en Dirección de RRHH





Presupuesto:

El coste de esta acción formativa es de 1.200€



Dentro del presupuesto se valoran las siguientes particularidades:

- El presupuesto incluye el coste personal y gasto de desplazamiento.
- Los precios anteriores no incluyen IVA.
- El pago se realizará mediante transferencia bancaria los 15 días posteriores a la fecha de factura en el siguiente número de cuenta:

IBAN: ES7201825291540208636129

- Esta oferta tiene una validez de 1 meses desde la fecha de emisión.
- Para aceptación del mismo deben dirigir un email a info@humanas.es , con los siguientes datos:

Datos para facturación:

-
- | | |
|--|--------------|
| ▶ Empresa: | ▶ CIF: |
| ▶ Persona a la que dirigir las facturas: | |
| ▶ Dirección: | |
| ▶ Código postal: | ▶ Población: |
| ▶ Teléfono: | ▶ Mail: |
-