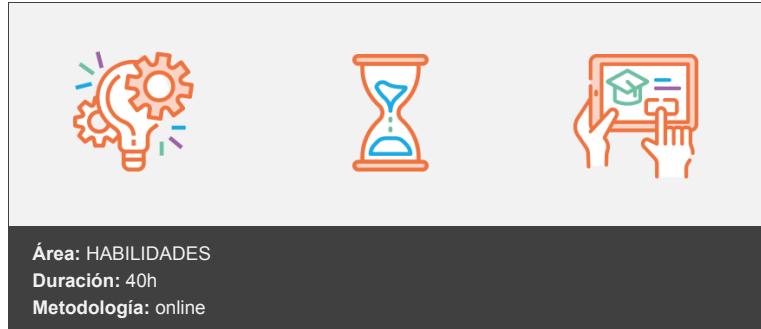


## GTD (GESTIÓN DEL TIEMPO), PROACTIVIDAD Y PROCRASTINACIÓN



### 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.

### Contenidos y estructura del curso

1. Introducción 1.1. No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida
2. ¿Qué es? 2.1. Decide cómo vas a invertir tu tiempo 2.2. El tiempo disponible 2.3. La procrastinación 2.4. Proactividad vs reactividad
3. Características 3.1. El valor del tiempo 3.2. Los ladrones de tiempo 3.3. Procrastinación: el proceso 3.4. El principio de pareto 3.5. La ley de parkinson 3.6. Proactividad = éxito
4. Aplicación 4.1. El método gtd (getting things done) 4.2. Evita la procrastinación 4.3. La técnica pomodoro 4.4. Gestionar el tiempo a largo plazo
5. Tips para mejorar la administración del tiempo 5.1. La delegación 5.2. Reuniones de trabajo 5.3. Solución de conflictos 5.4. Trabajo y organización 5.5. Programación del tiempo de trabajo 5.6. El estrés laboral 5.7. La conciliación
6. Las nuevas tecnologías al servicio de la organización y planificación 6.1. Nntt y gestión eficaz del tiempo 6.2. Herramientas informáticas para el trabajo 6.3. Herramientas internas de gestión,
7. Modelos ágiles de gestión del tiempo 7.1. El sprint 7.2. Estimación ágil 7.3. Medir el progreso 7.4. Eventos
8. Profundiza 8.1. Autores e investigadores 8.2. Conferencias y charlas 8.3. Libros 8.4. Sesión de cine
9. Conclusión 9.1. Recuerda

### Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

