

## GESTION DEL TIEMPO



Área: HABILIDADES

Duración: 35h

Metodología: online

### Objetivos

Capacitar para organizar adecuadamente el propio tiempo y el de los demás, garantizando un correcto desempeño de las tareas asignadas y en los tiempos establecidos.

### Contenidos y estructura del curso

#### UNIDAD 1. GESTIÓN DEL TIEMPO

- 1.1. El tiempo y su gestión
- 1.2. Factores personales que afectan al tiempo
- 1.3. La influencia de variables externas
- 1.4 Eficacia y eficiencia en la gestión de nuestro tiempo
- 1.5. Valoración económica del tiempo

#### UNIDAD 2. LOS LADRONES DEL TIEMPO Y LOS EFECTOS DE LA FALTA DE TIEMPO

- 2.1. Problemas frecuentes en la administración del tiempo

#### UNIDAD 3. PROGRAMACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO: PRIORIZACIÓN, ORGANIZACIÓN Y CONTROL

- 3.1. Priorización de tareas: criterios de referencia
- 3.2. La agenda como herramienta de organización: secciones mínimas
- 3.3. Control del tiempo. Cómo afrontar los imprevistos

#### UNIDAD 4. MEJORA EN LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

- 4.1. La delegación
- 4.2. Reuniones de trabajo
- 4.3. Trabajo en equipo
- 4.4. Solución de conflictos
- 4.5. Trabajo y organización
- 4.6. Programación del tiempo de trabajo
- 4.7. El stress laboral
- 4.8. La conciliación

#### UNIDAD 5. LOS PLANES DE ACCIÓN

- 5.1. El Plan de Acción
- 5.2. Las técnicas de planificación: los diagramas de Gantt y Pert

#### UNIDAD 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

### Metodología

En Critería 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 Critería, 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

