

# criteria

## Gestión del tiempo (v6)



Área: HABILIDADES

Duración: 15h

Metodología: online

### Objetivos

- Trata de dirigirnos para que seamos capaces de identificar en cada momento de nuestra vida laboral si realmente estamos empleando nuestro tiempo correctamente y de no ser así cual es la técnica a seguir para corregir dicha acción.

### Contenidos y estructura del curso

#### Módulo: Gestión del tiempo y planificación de tareas

1. Planificación
2. Tipos de planificación y características
3. La organización personal
4. Organización: Instrumentos y competencias
5. Organización por procesos
6. Organización de procesos. Otros instrumentos
7. El estrés y el distrés
8. El estrés laboral
9. Prevención y tratamiento del estrés
10. Tipologías de organización y disminución del estrés

### 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

