

GTD (GESTIÓN DEL TIEMPO), PROACTIVIDAD Y PROCRASTINACIÓN

Área:

Duración: 10 horas

Modalidad: online



criteria

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. El tiempo disponible

- 2.2. La procrastinación
- 2.3. Proactividad vs Reactividad

3. Características

- 3.1. El valor del tiempo
- 3.2. Los ladrones de tiempo
- 3.3. Procrastinación: el proceso
- 3.4. Leyes a tener en cuenta
- 3.5. Proactividad = Éxito

4. Aplicación

- 4.1. El método GTD (Getting Things Done)
- 4.2. Evita la procrastinación
- 4.3. Pomodoro
- 4.4. Gestionar el tiempo a largo plazo

5. Profundiza

- 5.1. David Allen
- 5.2. Charla TED de Jason Fried
- 5.3. Tim ferris
- 5.4. Kevin Kruse
- 5.5. Sesión de cine

6. Conclusión

- 6.1. 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 del/la formador/a

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 Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:

¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

