



LA GESTIÓ DEL TEMPS: TÈCNIQUES I INSTRUMENTS

El temps és un recurs del que tots disposem, però l'administrem eficientment i amb eficàcia? Per la seva importància, i perquè la seva incorrecta gestió pot influir negativament en la presa de decisions, en el treball realitzat, en l'abordatge de nous assumptes i, en definitiva, en el desenvolupament global de la nostra tasca professional, però també personal, és positiu adquirir eines per poder gestionar-lo eficaçment.

Aquest curs pretén reflexionar sobre quina administració fem del nostre temps i si ens cal modificar algun hàbit per gestionar-lo de forma més eficaç, tot presentant eines i tècniques per aconseguir-ho.

Objectius:

- Reflexionar sobre l'administració del temps personal i laboral.
- Conèixer i identificar els lladres del temps.
- Adquirir eines i instruments per modificar els hàbits adquirits i, així millorar la gestió del temps.

Programa:

1. El temps com a recurs.
2. Relació entre la personalitat i la manera de gestionar el temps.
3. Els suports per a la gestió eficaç del temps.
4. Els lladres del temps.
5. El tractament de les activitats d'alt i baix rendiment.
6. La delegació.
7. El control de l'ús del propi temps: aplicació pràctica.
8. Model per a la creació de nous hàbits personals.

Metodologia:

- Metodologia en línia: pdf, fòrum, correu electrònic, ...
- Tutorització i atenció personalitzada.
- Avaluació continuada mitjançant les activitats periòdiques i final.

Formador/a: Montserrat Sánchez, educadora social i formadora de l'àmbit social i empresarial des de fa més de 10 anys.

Destinataris/àries: professionals de l'àmbit socioeducatiu (educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, professors/es, ...), estudiants i qualsevol persona interessada en el tema.

Dates:

Activitat amb inscripció oberta.

Idioma: català/ castellà (a escollir pel/la alumne/a)

Condicions:

Durada: 20 hores. Un cop matriculat/da es disposarà d'un termini de 6 mesos per finalitzar-lo; passat aquest temps caldrà renovar la inscripció, en aquest cas amb un descompte sobre el preu original.

Preu: 50€ (43€ per a estudiants, persones en situació d'atur i/o associats/ades de TISOC, prèvia acreditació de la situació).

Forma de pagament: ingrés o transferència bancària en el compte indicat.

Certificació: certificat de realització i aprofitament de *Serveis Formatius L'Om*.