

GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD

Teleformación

30 Horas

100% Subvencionado

El tiempo es un factor clave en todos los aspectos de nuestra vida diaria. No en vano son populares dichos tales como: “El tiempo es oro”, “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, “A quien madruga, Dios le ayuda”, “Tiempo ido, tiempo perdido”, “Más vale llegar a tiempo que rondar un año”…

Si un concepto tan importante es y ha sido clave desde que el hombre es hombre, ¿cómo no va a serlo en una sociedad como la actual y en concreto en el ámbito empresarial y productivo?

Aprende técnicas e instrumentos para gestionar eficazmente el tiempo en aras de una mayor productividad. No se trata de hacer las cosas rápido sino de organizar eficazmente el tiempo y dominar el estrés.

“Learn different, learn with us.”

Reflexiona sobre el **concepto de tiempo y sus usos**, identifica las principales causas de la pérdida de tiempo, conoce distintos **modelos de productividad personal**, aprende y aplica técnicas para la **gestión del tiempo personal** mediante el control del estrés y la integración de los bioritmos personales, y todo ello para aplicarlo a la **gestión del tiempo en el ámbito profesional**: gestión de reuniones, comunicación, afrontamiento de la procrastinación, planificación, delegación de tareas…

Contenidos (CTRG0005)

1. EL CONCEPTO DEL TIEMPO

   Definir los distintos conceptos del tiempo y las metodologías existentes para sus usos.

2. ORGANIZACIÓN Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL

   Aplicar los principales modelos de gestión temporal personal para mejorar la productividad.

3. GESTIÓN DEL TIEMPO EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

   Identificar las tareas profesionales y los métodos existentes para optimizar la gestión del tiempo.

Requisitos para realizar el Curso

El curso está 100% subvencionado (**gratuito**) para **trabajadores ocupados por cuenta propia o ajena,** de la Comunidad de Madrid.

También disponible para desempleados inscritos como demandantes de empleo (plazas limitadas).

Para poder acceder al curso deberás cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos (acreditándolos con copia de título o certificado):

- Certificado de profesionalidad de nivel 1
- Título Profesional Básico (FP Básica)
- Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente
- Título de Técnico (FP Grado medio) o equivalente
- Certificado de profesionalidad de nivel 2
- Haber superado la prueba de acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio
- Haber superado cualquier prueba oficial de acceso a la Universidad

Tendrás preferencia en la inscripción del curso si cumples uno de estos requisitos: trabajadores/as a tiempo parcial y con contrato temporal, trabajadores/as autónomos, personal con baja cualificación, mujeres, personal con discapacidad, desempleados/as de larga duración (plazas limitadas), trabajadores/as afectados por un ERTE, trabajadores/as afectados por un ERE, trabajadores/as de Pymes, trabajadores/as jóvenes demandantes de empleo.

Este curso se engloba dentro de la Orden de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo de la comunidad de Madrid por la que se convocan subvenciones para la financiación de acciones de formación para los años 2025 y 2026.

Realizando con éxito el curso, conseguirás un diploma acreditativo de la realización del curso.

¡Contacta con nosotros y te informaremos!

910 10 10 80 627 85 76 96 hola@miscursosyformacion.com