



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).

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