

GTD (Gestión del Tiempo), Proactividad y Procrastinación

Formación online • 5 horas de duración



CARACTERÍSTICAS



Objetivo principal del curso

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.



Modalidad
**100%
online**



Diploma de
Aprovechamiento



**Apoyo y
asesoramiento**
continuo



Formación online
(bonificable hasta el 100%)



TEMARIO

¿Qué **aprenderás** con nosotros?

1 **INTRODUCCIÓN.**

1.1. No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida.

2 **¿QUÉ ES?**

- 2.1. Decide cómo vas a invertir tu tiempo.
- 2.2. El tiempo disponible.
- 2.3. La procrastinación.
- 2.4. Proactividad vs Reactividad.

3 **CARACTERÍSTICAS.**

- 3.1. El valor del tiempo.
- 3.2. Los ladrones de tiempo.
- 3.3. Procrastinación: el proceso.
- 3.4. El principio de Pareto.
- 3.5. La ley de Parkinson.
- 3.6. Proactividad = Éxito.

4 **APLICACIÓN.**

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

5 **PROFUNDIZA.**

- 5.1. Autores e investigadores.
- 5.2. Conferencias y charlas.
- 5.3. Libros.
- 5.4. Sesión de cine.

6 **CONCLUSIÓN.**



100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

¿Qué ventajas tiene la formación online?:



Fácil de utilizar: no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



Tutor personal: se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



Desde cualquier dispositivo: sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



Vídeos y herramientas multimedia: Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



Disponible las 24 horas: se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



Contenido descargable: el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



Soporte técnico: un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



Tutorías telefónicas: el tutor estará disponible telefónicamente.

