

Formación Gestión del tiempo: **vida dentro y fuera del entorno laboral (15 horas)**

Presentación

Formación para reflexionar sobre el tiempo y cómo mejorar su gestión, en nuestra vida personal, familiar, social y laboral. A partir de la experiencia, de la toma de conciencia individual y del trabajo compartido, se facilitará el aprendizaje teórico – práctico poniendo el foco en su integración en nuestro día a día, con una expositiva y el soporte de herramientas, dinámicas grupales y soporte audiovisual, priorizando el protagonismo de los participantes para acercar los contenidos del curso a sus necesidades.

Objetivos

- Reflexionar sobre el tiempo y cómo equilibrar su uso.
- Adquirir herramientas para modificar hábitos y mejorar la gestión del tiempo.
- Integrar el tiempo en nuestra vida como un elemento determinante.

Contenidos

- ¿Qué es para ti el tiempo? ¿Para qué quieres mejorar su gestión?
- Tiempo y decisiones. El coste de oportunidad. Diferentes tipos de tiempo.
- Principales leyes del tiempo. Procastinación VS Motivación.
- Refranes limitantes, ladrones de tiempo y actividades que te restan energía.
- Los valores y su presencia o ausencia en la gestión de tu tiempo.
- La importancia de tiempo para ti y la realización de actividades de ocio.

Metodología

Metodología principalmente práctica para favorecer la participación de los asistentes, con la realización de ejercicios individuales y dinámicas grupales.

Material necesario

- Sala con ordenador y conexión a Internet, proyector, pizarra, rotuladores de pizarra, mesas, sillas y copias del dossier.

Datos de la formación

- Duración: 15 horas. ● Temporalización: según necesidades.
- Nº de participantes: máximo 20. ● Presupuesto y disponibilidad geográfica: consultar.