



## Análisis de la gestión del tiempo (4h)

### Objetivos

- Establecer los factores de los que depende la gestión del tiempo, discriminando entre aquellos de origen externo y los factores internos o personales.
- Registrar y analizar la duración de las tareas diarias.

### Destinatarios

Este curso está destinado a todas aquellas personas que quieran mejorar en la gestión del tiempo de sus ocupaciones diarias.

### Duración

4 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

### Contenidos

CAPÍTULO	CONTENIDOS
Identificar los factores de la gestión del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Optimización del tiempo</li> <li>– Ladrones del tiempo</li> <li>– Tópicos sobre gestión del tiempo</li> <li>– Cuestión de actitud</li> <li>– Pautas para favorecer el cambio</li> <li>– Factores de la gestión del tiempo</li> </ul>
Analizar la duración de las tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Línea base</li> <li>– Observación interna</li> <li>– Ventajas e inconvenientes</li> <li>– Registro personal</li> <li>– Áreas de mejora</li> <li>– Toma de decisiones</li> </ul>
Determinar los factores personales de la gestión del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Falta de planificación</li> <li>– Perfeccionismo</li> <li>– Los biorritmos</li> <li>– Delegación insuficiente</li> <li>– Actitud asertiva</li> <li>– Uso de herramientas</li> </ul>
Detectar los factores externos de la gestión del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Las interrupciones del teléfono</li> <li>– Las vistas inesperadas</li> <li>– Reuniones de trabajo</li> <li>– Desorganización en el área de trabajo</li> <li>– Falta de información</li> <li>– Situaciones críticas</li> </ul>