

# GESTIÓN DEL TIEMPO

Optimización consciente del aprovechamiento del tiempo

## INTRODUCCIÓN

Si algo nos hace iguales a todas las personas es el tiempo, todos disponemos del mismo, no podemos comprarlo ni almacenarlo.

Entonces, ¿por qué existen personas a las que les cunde más el tiempo que a los demás? Seguramente por el uso que hacen del mismo.

## OBJETIVOS

- Adquirir constancia del empleo personal del tiempo y compararlo con los objetivos personales.
- Sistematizar el análisis del empleo del tiempo y su adecuación a la mejora del rendimiento.

## DURACIÓN

8 horas, que se desarrollarán durante una jornada laboral.

## DESTINATARIOS

- Profesionales que deseen conocer cómo rentabilizar su tiempo.
- En general, cualquier persona que valore su tiempo.

## CONTENIDOS

- Características del tiempo
- Tiempo personal/profesional
- Ideas para la discusión
- Leyes sobre el tiempo
- Conoce a qué dedicas el tiempo
- Ficha de análisis del tiempo
- Conoce a que debes/quieres dedicarlo
- Caso práctico individual
- Problemas del tiempo internos
  - Mi mesa de trabajo
  - Mi ordenador
  - Motivación
  - Estado de ánimo
- Problemas del tiempo externos
  - Ambiente de trabajo
  - Interrupciones
  - Imprevistos
  - Urgente/Importante
  - Delegación
- Planificación del tiempo
  - Corto, medio y largo
  - Planificar por escrito
  - Desviaciones
  - Tareas críticas y urgentes
  - Gestión de prioridades
- Herramientas para la gestión de tiempo
  - Personales
  - Organizacionales
- Conciliación vida laboral/ familiar
- Caso práctico grupal
- Puesta en común de las conclusiones de la acción formativa

## METODOLOGÍA

Para esta acción formativa se ha diseñado una metodología participativa (taller), donde formador y asistentes trabajarán sobre los contenidos y casos prácticos, con el objetivo de aprender a innovar en formación.

Por ello la participación activa de los asistentes es imprescindible.

## MATERIALES

Los asistentes a esta acción formativa recibirán el siguiente material:

- Presentación de la acción formativa
- Breve manual de contenidos
- Casos prácticos
- Referencias Web y bibliográficas de interés

## OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Mirando atrás es fácil acertar las previsiones, pero no sirve de nada, sí es vital conocernos, saber a que dedicamos el tiempo, qué rendimiento obtenemos de su uso, y sobre todo qué podemos hacer para que sea mucho más rentable (no necesariamente hablamos de dinero).

Como en toda la colección de acciones formativas de “Aplicar el sentido común a ...” la principal idea es observar, pensar y aplicar el sentido común en tal desempeño.