



esetec

ESCUELA SUPERIOR  
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

## Gestión eficaz del tiempo

25 horas Formación Online Consultar

### OBJETIVOS

El curso online de "Gestión eficaz del tiempo" permitirá al alumnado: Conocer el concepto de tiempo e identificar las diferentes características que lo componen. Conocer las ventajas que nos aporta aprender a gestionar el tiempo de forma eficaz tanto para nuestra vida personal como profesional. Identificar las causas internas y externas que generan una mala gestión del tiempo. Identificar los factores que nos facilitan y limitan la forma de gestionar el tiempo. Conocer las principales leyes y principios y cómo inciden en el concepto del tiempo. Conocer las principales metodologías que existen para aprender a gestionar correctamente el tiempo e identificar en qué casos podemos aplicar cada una de estas. Aprender a planificar y programar adecuadamente las tareas, así como a utilizar las principales herramientas dedicadas para ello.

### CONTENIDOS

#### El tiempo: Conceptualización y contexto

Introducción. ¿Qué es el tiempo? Características del tiempo. Urgente vs Importante. Ventajas de gestionar el tiempo de forma eficaz. Productividad personal y gestión del tiempo

#### Dificultades en la gestión del tiempo

Introducción. La mala gestión del tiempo. Ladrones del tiempo. Factores facilitadores y limitantes para gestionar el tiempo de forma eficaz

#### Leyes y principios en la gestión del tiempo

Introducción. Ley de Parkinson. Ley de Pareto. Ley de Murphy. Ley de Illich. Ley de los ritmos biológicos. Leyes de Acosta

#### Metodologías para gestionar el tiempo

Introducción. Criterio ABC. Metodología GTD. Matriz de Eisenhower. El diagrama de Gantt. EL método Pomodoro

#### La gestión del tiempo en el entorno profesional

Introducción. Gestión eficaz de reuniones. Gestión eficaz del correo electrónico. Herramientas para gestionar el tiempo y los proyectos. El estrés laboral, consecuencia de la mala gestión del tiempo.

Matricularme >