

**Programa RETORNO JÓVENES METAL. Programa de orientación laboral para el desarrollo de habilidades directivas y búsqueda de empleo, entre profesionales jóvenes con experiencia laboral en el extranjero. (exp. nº 4.86/2015).**

**CURSO**

**TÍTULO**

## **GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO**

**OBJETIVOS**

- Conocer las leyes del tiempo.
- Conocer qué elementos, actividades y circunstancias se convierten en “ladrones de tiempo”.
- Aprender a gestionar eficazmente el tiempo, cómo un recurso limitado pero muy valioso.

**CONTENIDOS**

### **1. EL TIEMPO COMO RECURSO**

- 1.1. Introducción
- 1.2. Mitos sobre el tiempo
- 1.3. Características básicas del tiempo
- 1.4. Leyes del tiempo

### **2. LA GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO**

- 2.1. Gestión reactiva, activa y proactiva
  - 2.2. Factores que influyen en la gestión eficaz del tiempo
  - 2.3. Tipología de tareas
- Priorización y tratamiento de las tareas  
Tipos de tareas

### **3. LAS INTERRUPCIONES Y SUS SOLUCIONES: LOS LADRONES DE TIEMPO**

- 3.1. Introducción
- 3.2. Visitas inoportunas
- 3.3. El manejo del teléfono
- 3.4. Reuniones
- 3.5. Crisis
- 3.6. Dejar las cosas para después

### **4. PROGRAMAR SU TIEMPO. LA AGENDA**

- 4.1. Planificar
- 4.2. La agenda
- 4.3. Recuerde

---

## MODALIDAD

### Tutorías

Acceso secuencial a las unidades del curso  
Descarga de contenidos en PDF  
Acceso a recursos didácticos y multimedia  
Ilimitadas consultas al tutor  
Videoconferencias con el tutor desde el entorno de comunicaciones  
Ejercicios prácticos corregidos y evaluados por el tutor  
Certificado de realización PDF firmado digitalmente  
Certificado de aprovechamiento PDF e impreso -  
Posibilidad de bonificación hasta el 100%

## FECHA Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

Duración: 5 horas.  
Precio: 30 euros

### CENTRO DE FORMACIÓN SOMORROSTRO

Al tratarse de formación Online, las fechas de inicio y fin del curso, las estableces tú mismo durante el proceso de compra, disponiendo de tres meses para su realización, desde el momento que recibamos el pago.

Mail: [cursoonline@gehilan2000.com](mailto:cursoonline@gehilan2000.com) | Tif.: 946706045

## OBSERVACIONES

El tiempo debe ser entendido como un recurso que debemos aprender a optimizar con mayor rigor, incluso, que otros recursos como los económicos, los organizativos, los técnicos o los humanos. Solemos hablar de controlar el tiempo, cuando lo único que podemos controlar son nuestras actividades.

---

### Programa de jóvenes de la Dirección General de Migraciones

