

# CURSO GESTIÓN DEL TIEMPO

<b>Duración</b>	6 horas		
<b>Fechas y Horario</b>	31 de enero y 2 de febrero de 2023 (10:00-13:00h)		
<b>Modalidad</b>	Presencial por aula virtual		
<b>Formador</b>	Carles Mercader (Area Training)		
<b>Coste del curso</b>		<b>Con bonificación (1)</b>	<b>Sin bonificación (Importe factura)</b>
	Socios	103,82€	<b>220€</b> (181,82 € + IVA)
	Colaboradores	131,09€	<b>253€</b> (209,09€ + IVA)
	No socios	176,55€	<b>308€</b> (254,55€ + IVA)

(1) Coste final descontando el importe máximo bonificable. ASEFAPI no podrá realizar físicamente la gestión de la bonificación en la aplicación de la Fundación Estatal para la formación en el Empleo, pero las empresas podrán contar con el asesoramiento y guía en este proceso por parte de ASEFAPI (solo socios).

**NO SERÁ POSIBLE LA BONIFICACIÓN EN EL CASO QUE SE GESTIONE A TRAVÉS DE UNA ENTIDAD ORGANIZADORA EXTERNA.**

Fecha límite para inscribirse: 26-01-2023

## Introducción

A lo largo de los últimos años, estamos asistiendo a un incremento considerable del rendimiento y la eficacia en el trabajo diario. Las nuevas tecnologías nos ofrecen un abanico de posibilidades que requieren una óptima organización del trabajo y de la gestión del tiempo para garantizar nuestra competitividad profesional en este entorno tan cambiante.

## Destinatarios

Este Curso va dirigido a aquellos profesionales deban gestionar óptimamente el factor "tiempo" en su día a día, para mejorar su nivel de eficacia personal y competitividad laboral.



## Objetivos

1. Analizar el valor del factor “tiempo” en la vida actual, como elemento determinante del rendimiento personal y profesional.
2. Establecer las bases conceptuales y prácticas para la optimización del propio tiempo.
3. Aprender a afrontar los imprevistos con un criterio definido y establecer prioridades en función de aquello que es “importante” frente a aquello que es “urgente”.
4. Desarrollar un modelo personalizado y eficiente de “organización del propio tiempo” en función de las exigencias profesionales requeridas.

## Contenidos

**1. El tiempo como recurso: la modificación de hábitos respecto la gestión del tiempo.**

**2. Análisis del sistema actual de “Gestión del tiempo”.**

- Cuestionario individual de evaluación.
- Tipologías más habituales.
- Síntomas que merecen especial atención.
- La matriz de lo urgente vs. lo importante.

**3. Causas de una deficiente gestión del tiempo.**

**4. Requisitos para aprender a gestionar el tiempo.**

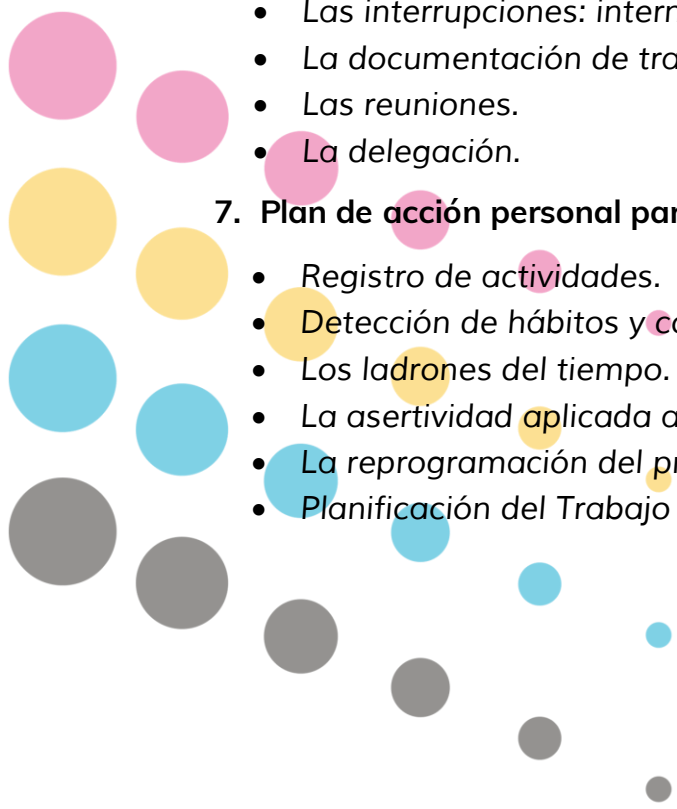
**5. Criterios de priorización.**

**6. Consejos prácticos para una gestión eficiente del propio tiempo**

- El entorno de Trabajo.
- Las interrupciones: internas y externas.
- La documentación de trabajo.
- Las reuniones.
- La delegación.

**7. Plan de acción personal para el control del propio tiempo.**

- Registro de actividades.
- Detección de hábitos y conductas negativas.
- Los ladrones del tiempo.
- La asertividad aplicada a la gestión del tiempo.
- La reprogramación del propio tiempo.
- Planificación del Trabajo y programación de tareas.



## Formadores:

Carles Mercader Martí

- Grado en Disseny Industrial (Elisava).
- Post-grado en Project Management y Design Management (UPC).
- **Consultor i Formador:** Project Management, proyectos de investigación y análisis de tendencias, consultoría de estrategia y negocio, diseño de productos y servicios, consultoría tecnológica y transformación digital, procesos y operaciones, asesoramiento en innovación.

## Bonificaciones y descuentos

Según la Resolución de 15 de abril de 2020 (actualmente vigente), en materia de formación profesional para el empleo en el ámbito laboral, se acepta el uso del aula virtual como modalidad presencial en la formación bonificada durante el ejercicio 2023, sujeta a diversos requisitos. Entendemos, según este comunicado, que no debiera haber ningún problema a la hora de justificar dicha formación.

## Condiciones de Inscripción

Las plazas son limitadas y la reserva se hará por riguroso orden de inscripción.

### ANULACIÓN CURSO

ASEFAPI se reserva el derecho a cancelar el curso por falta de participantes. En este caso, se procederá, según decisión de la empresa, a las correspondientes devoluciones o aplicaciones a cursos futuros.

### ANULACIÓN RESERVA

ASEFAPI ruega que, si una vez efectuada la reserva de plaza en el curso no desea mantener su solicitud, nos envíe por escrito vía e-mail, la anulación de su reserva.

El titular de la inscripción, en caso de no poder participar, podrá ser sustituido por otro de la misma empresa siempre que se comunique con tres días de antelación al inicio del curso.

ASEFAPI está obligada a aplicar las retenciones siguientes en el caso de:

- Cancelaciones entre 10 y 6 días hábiles antes del comienzo del curso: 30%
- Cancelaciones hasta 5 días hábiles antes del comienzo del curso: 100%

