

**SENDA GESTIÓN S.L**

www.sendagestion.com  
mperez@sendagestion.com  
968204734



# FORMACIÓN



**Catálogo de Cursos**

## **GESTION DEL TIEMPO**

Sector: INTERSECTORIAL

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 5.00 horas

Objetivos:

- Tomar consciencia de las prioridades de cada uno
- Identificar los factores que dificultan una buena gestión del tiempo.
- Detectar y gestionar los principales "ladrones" del tiempo
- La Actitud y La Motivación inciden en la Gestión Temporal
- Planificar y organizar el trabajo
- Conocer y aplicar herramientas claves para alcanzar objetivos: MÉTODO GROW

Contenidos:

1. Inteligencia Emocional en el Tiempo
2. Actitud
3. Eficacia - Eficiencia
4. Productividad Personal
5. Ladrones del Tiempo
6. Urgente o Importante
7. Reuniones Eficientes