

COM TREURE EL MÀXIM PROFIT DEL TEU TEMPS



www.grupsural.com



OBJECTIUS

Aprende a identificar les interrupcions externes

Aprende a gestionar les interrupcions internes (autointerrupcions)

Identificar, comprendre i revisar els criteris de prioritització de la feina per treballar de manera més eficient i servir millor

Distingir els conceptes urgència i importància

Desenvolupar un pla d'acció d'introducció i de modificació d'hàbits

PROGRAMA

1. Introducció a les interrupcions

Els lladres del temps

Interrupcions internes versus interrupcions externes

Mapa d'interrupcions 360

2. Gestió de les autointerrupcions

El cicle de l'hàbit i palanques de canvi

Lleis del temps

Tecnoestrés. Interrupcions produïdes per la tecnologia

3. Conceptes de prioritització. Urgència i importància

Matriu Eisenhower. Reactivitat i proactivitat

Reajustament de prioritats i moviments de tasques

Aprende a delegar correctament

4. Pla d'acció d'introducció i de modificació d'hàbits



grupsural@grupsural.com

93 891 50 08 / 610 2259 06

<https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors>

www.grupsural.com

Durada: 12 HORES