

LA GESTIÓ DEL TEMPS: UN RECURS VALUÓS



www.grupsural.com



OBJECTIUS

Reflexionar sobre com fem servir el temps

Analitzar els errors en l'ús del temps propi i de l'equip

Conèixer tècniques que afavoreixen la millora del rendiment personal i del propi equip

Elaboració d'un pla d'acció que permeti millorar l'ús del temps propi i el de l'equip

PROGRAMA

1. La naturalesa del temps i les creences sobre la gestió del temps

2. Com gestionem el nostre temps

Relació entre la personalitat i la manera de gestionar el temps

Recomanacions per a la gestió del propi temps: actius/reflexius/pragmàtics/teòrics

3. Elements que afavoreixen l'ús eficient del temps

Definició eficient dels objectius

Prioritzar amb eficiència i tolerància a la frustració

Planificar amb coneixement de causa

Els bioritmes i el tractament de les activitats d'alt i baix rendiment

4. Elements que dificulten l'ús eficient del temps

Els lladres del temps interns i externs. Identificació i gestió

Les interrupcions internes i externes. Identificació i gestió

5. Implementació de millores. Creació de nous hàbits. El pla d'acció



grupsural@grupsural.com

93 891 50 08 / 610 2259 06

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

www.grupsural.com

Durada: 15 HORES