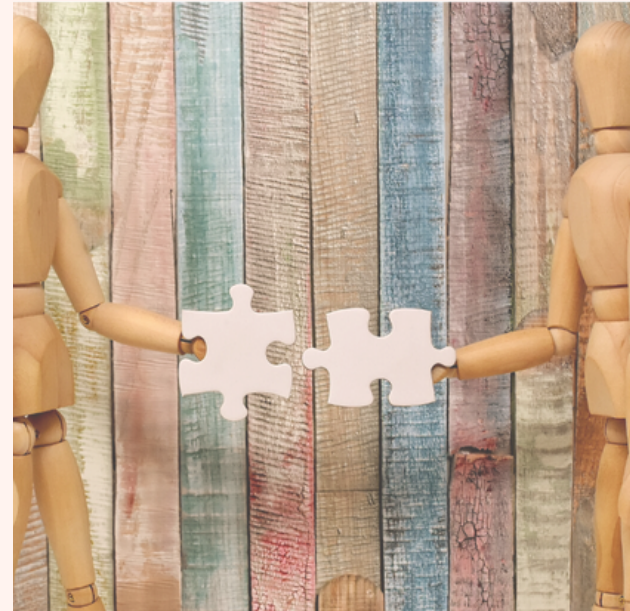


La gestión de las interrupciones

Objetivos

- **Gestionar** proactivamente las interrupciones para obtener un tiempo de trabajo de calidad.
- **Desarrollar** un plan individual de trabajo para gestionar las interrupciones.



Programa

1. Diferencias entre interrupciones productivas e improductivas

2. Factores que influyen en el número de interrupciones

3. Tipología (internas, externas y autointerrupciones)

4. Estrategias para gestionar las interrupciones

5. Técnicas asertivas

6. Comportamientos proactivos

7. Creencias limitantes

8. Técnicas de negociación para gestionar las interrupciones

9. Plan de trabajo personal



Duración: **10 horas**