

Tècniques i estructures mentals per a la millora de la planificació en el treball

Objectius

- **Incrementar l'autoconeixement** professional sobre la pròpia relació amb la gestió del temps.
- **Aplicar estratègies** d'organització del treball que potenciïn l'eficàcia i la productivitat.
- **Identificar i reestructurar** creences limitants sobre la gestió del temps i la planificació.
- **Aprendre a aplicar tècniques de Programació Neurolingüística (PNL)** per a la millora de la planificació i gestió del temps.



Programa

1. Planificació i l'organització com a hàbit.

Tenim aquest hàbit?

Què és planificar? Què és programar?

Planificació eficaç del temps

Efectes d'una bona planificació

2. Com gestionem el nostre temps: el temps com a recurs finit i administrable

Principis i lleis del temps: captadors de la nostra atenció

Característiques del temps

3. Pautes per prioritzar

Distinció entre el concepte d'urgència i el concepte d'importància: Matriu

Eisenhower

4. «Els lladres» del temps

Els lladres del temps i la seva gestió

Tractament dels lladres del temps

5. Tècniques de PNL per a la millora de la planificació i gestió del temps

Anàlisi de metaprogrames individuals

Línies de temps en PNL

Visualització creativa per a l'organització (imatges mentals)



Durada: 15 hores