

# CURSO TEC ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL GESTIÓN DEL TIEMPO - TIME MANAGEMENT

## Descripción del curso

La gestión del tiempo es una de las competencias clave para la consecución de objetivos. Una eficaz gestión del tiempo permitirá integrar la vida personal y profesional, redundando en un claro beneficio y desarrollo de las personas en las organizaciones.

## Duración

8 horas

## Días de impartición

16 y 19 de febrero en horario de 15:00 - 18:00.

## Objetivos del curso

### - AUMENTAR LA PROACTIVIDAD

Buscando la integración de las tareas en la agenda para trabajar de forma proactiva en la generación y realización de proyectos.

### - GESTIÓN EFICIENTE DE TAREAS

Ayuda a responder la pregunta: ¿Cuál es el mejor uso de mi tiempo ahora?. Se facilitará el orden y se ayudará al foco en la gestión a través de una sencilla planificación y priorización.

### - ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DEL DESEMPEÑO

Analizando la dualidad entre nuestro sueño y la realidad de nuestras acciones. Se identificarán aquellas actividades en las que invertimos nuestra energía y ocupan nuestro tiempo; las tareas que aportan valor y aquellos proyectos que priorizamos o descartamos.

### - ENTENDER CÓMO GESTIONAMOS

Nuestra forma de ser afecta directamente en la gestión y en la toma de decisiones. ¿Por qué nos gusta desempeñar ciertas tareas o nos resistimos a realizar otras? ¿Cómo recogemos información de nuestro entorno y cómo decidimos con ella?.

### - INTEGRAR LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Somos UNO, una AGENDA, una LISTA DE TAREAS.

El equilibrio entre la vida personal y profesional redunda directamente en la efectividad del trabajo realizado.



# CURSO TEC ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL GESTIÓN DEL TIEMPO - TIME MANAGEMENT

## Metodología

Ayudaremos a responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo soy?  
Test de personalidad MBTI.  
Sesión sobre diferencias de caracteres y su interacción en el ámbito profesional.
- ¿Qué me ilusiona?  
Sesión participativa con ejercicios personales
- ¿Cómo lo consigo?  
Explicación de las herramientas de la gestión del tiempo.
- El porqué del cómo  
Teorías del Time management  
Justificación de la herramienta
- ¿Cómo lo utilizo?  
Caso real práctico: YO, S.L.

## Precio:

Cuota Alumni 150 €

Incluye material de trabajo

## PROFESORADO

### NICOLÁS SERRANO

Dr. Ingeniero Industrial (Tecnun , Universidad de Navarra). Profesor de Ingeniería del software, Informática y comunicación Visual en Tecnun (UN). Secretario de Tecnun (UN). Anteriormente trabajó en la Industria y fundó la empresa Openbravo.

### JOSEBA CAMPOS

Dr. Ingeniero Industrial (UPV/EHU). Visiting Scholar at Boston University. Profesor de Dirección de Personas en las Organizaciones en Universidad de Navarra (UN). Subdirector de Profesorado Tecnun (UN).

