

FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Herramientas para la Optimización del Tiempo a Nivel Individual

Duración: 30h

Modalidad: Online

Objetivo

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá conceptos relacionados con la gestión del tiempo en el entorno laboral, abarcando técnicas para la organización de funciones a nivel individual.

Contenido

Unidad 1 - Organización y gestión de tiempos y tareas a nivel individual.1.Gestión del tiempo: planteamiento de objetivos, eficacia y eficiencia en el entorno laboral. Cuestiones culturales.2.Racionalización de horarios.3.Planificación estratégica de gestión del tiempo en entornos laborales.

Unidad 2 - Técnicas para la organización de funciones y tareas a nivel individual.1.Organización de funciones y tareas.2.Método GTD.3.Herramientas GTD.4.Método Pomodoro.