

Propuesta de Capacitación para científicos de PEDECIBA



GESTIÓN DEL TIEMPO



Objetivo general

Adquirir y ser capaces de aplicar herramientas y metodologías para gestionar el tiempo a favor de los objetivos y prioridades personales y profesionales.

Contenidos

1. Marco general
 - a. ¿Qué es el tiempo?
 - b. ¿Qué es gestión del tiempo?
 - c. ¿Por qué quiero gestionar mi tiempo?
2. Uso del tiempo
 - a. Definir objetivos
 - b. Evitar distractores y actividades que no aportan
3. Procrastinación y planificación
4. Técnicas prácticas para gestionar el tiempo



Formato

Cuatro sesiones de 3 horas.

Apoyo online vía Whatsapp durante el curso y por dos semanas luego de finalizado.



Facilitadores

Ing. Gianfranco Macciomei

Ing. Paola Albé

