

ONE POINT ●

formación y desarrollo

Curso:	ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO
Modalidad:	Teleformación
Duración:	15 h.
Precio:	65 €

● INTRODUCCIÓN

Esta acción formativa pretende aportar conocimientos sobre la importancia de planificar el tiempo de trabajo de cara a la mayor productividad y mejor calidad de vida.

El alumno será capaz de hacer un planning de trabajo.

● CERTIFICACIONES PROFESIONALES

No está relacionado.

● DESTINATARIOS

Trabajadores con necesidad de adquirir destrezas en la planificación del tiempo para el mejor desempeño en su puesto de trabajo.

● OBJETIVOS

Al finalizar la acción formativa el alumno será capaz de:

- Recuperar el tiempo que se ha utilizado sin necesidad.
- Ser más eficaz en el trabajo y en la organización personal del tiempo en general.
- Utilizar técnicas de evitación de estrés, de ansiedad.

● CARACTERÍSTICAS

Contenidos

- Introducción: Revisión histórica
- Definición y conceptos básicos
- Calidad de vida

ONE POINT ●

formación y desarrollo

- Planificación y programación del tiempo
- Habilidades y recursos

Sistema de Evaluación

La evaluación de la acción formativa será continua, teniendo en cuenta los distintos medios de participación que el alumno posee y teniendo también pruebas teóricas y prácticas en formato on line.

Campus virtual

La acción formativa se imparte en formato on line a través de nuestro Campus virtual en un entorno cómodo y flexible al eliminar los desplazamientos y los horarios rígidos de la formación presencial. Cuenta con diversas herramientas de comunicación: correo electrónico, foro, chat,... que permiten estar en contacto con el profesor y demás compañeros. Asegurando una formación eficaz y un alto grado de aprovechamiento de los alumnos. Pudiendo también descargar la documentación que desarrolla los contenidos

● PROGRAMA:

Los contenidos de la acción formativa se organizan en 5 unidades:

- Introducción: Revisión histórica.
- Definición y conceptos básicos:
 - El sistema productivo (horarios continuos de trabajo, turnos, etc.)
 - Eficaz/eficiente
 - Planificación/programación
 - Urgente/importante
 - Optimizar
 - Delegar, reducir intermediarios...
- Calidad de vida.
- Planificación y programación del tiempo:
 - Ventajas de un plan de trabajo satisfactorio
 - Instrumentos para la planificación
 - Instrumentos para la programación
 - Valoración de resultados de una buena planificación y programación

ONE POINT ●

formación y desarrollo

- Consecuencias en la calidad de vida
- Habilidades y recursos:
 - Adicción al trabajo
 - Asertividad (cómo decir no)
 - Gestión del estrés

● PROFESORES:

Cristina Rozada Rodríguez licenciada y doctora en Psicología por la Universidad de Oviedo; con amplia experiencia en discapacidad y envejecimiento; colaboradora en diversos proyectos sobre: la prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal, calidad de vida y necesidades en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. Coautora de diversas publicaciones sobre la calidad de vida para personas con discapacidad que envejecen.

● DURACIÓN Y HORARIO

Fecha de inicio: a principios y mediados de mes

15 horas = 2 semanas

Horario de Tutorías: se comunicará en el mensaje de bienvenida

● INSCRIPCIÓN:

Para más información o inscripciones:

A través del formulario de la Web o en comunicacion@onepoint.es

Si es empresa o trabajador en activo que cotiza en el Régimen General de la Seguridad Social, le informamos sobre la formación bonificada y las ventajas que ésta le puede ofrecer.

Consulte nuestros precios para grupos.