



# GESTIÓN DEL TIEMPO

- **PRESENTACIÓN**

Es un tópico cierto, que el tiempo es un recurso escaso, no renovable, y finito. En la consecución de cualquier objetivo personal, profesional u organizacional, el tiempo juega un papel central. Una misma actuación puede ser un éxito o un fracaso según el momento en el tiempo en que tenga lugar. La mala gestión del tiempo lleva a un montón de proyectos inacabados.

- **OBJETIVO**

Gestionar el tiempo es una habilidad sobre la que tenemos ideas confusas, porque es difícil determinar “qué hago mal”, “qué puedo hacer en su lugar” y “cómo conseguir hacerlo mejor” en la gestión de mi tiempo. Este curso quiere facilitar el proceso de crecimiento personal de los asistentes en esta faceta, de manera sencilla, entretenida y práctica.

- **PROGRAMA**

- ¿Qué tal gestiono mi tiempo?
- Lo que hace ganar y perder tiempo. La adicción a lo urgente y el “presentismo”.
- Maneras de superar los “ladrones de tiempo” que a **mí** más me afectan.
- La delegación como herramienta fundamental de la gestión del tiempo de quien tiene colaboradores a su cargo. La delegación como clave del liderazgo.
- La organización del trabajo.
- Gestionando la energía y el estrés.
- ¿Y qué hacer si la gestión de mi tiempo representa para mí un problema serio?