

# matrícula10

## FICHA TÉCNICA

<b>Modalidad</b>	Online
<b>Acción formativa</b>	<b>GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO</b>
<b>Área profesional</b>	Soft Skills
<b>Profesor</b>	Titulación universitaria. Mínimo 3 años de experiencia docente. Formación metodológica.
<b>Evaluación</b>	Evaluación continua a través de las autoevaluaciones de cada unidad. <b>NO SIENDO OBLIGATORIAS LAS ACTIVIDADES</b>
<b>Objetivos</b>	<p>Conocer el concepto de tiempo e identificar las diferentes características que lo componen.</p> <p>Conocer las ventajas que nos aporta aprender a gestionar el tiempo de forma eficaz tanto para nuestra vida personal como profesional.</p> <p>Identificar las causas internas y externas que generan una mala gestión del tiempo.</p> <p>Identificar los factores que nos facilitan y limitan la forma de gestionar el tiempo.</p> <p>Conocer las principales leyes y principios y cómo inciden en el concepto del tiempo.</p> <p>Conocer las principales metodologías que existen para aprender a gestionar correctamente el tiempo e identificar en qué casos podemos aplicar cada una de estas.</p> <p>Aprender a planificar y programar adecuadamente las tareas, así como a utilizar las principales herramientas dedicadas para ello.</p>
<b>Índice</b>	<p>UD1. El tiempo: Conceptualización y contexto</p> <p>1.1. Introducción</p> <p>1.2. ¿Qué es el tiempo?</p> <p>1.3. Características del tiempo</p> <p>1.4. Urgente vs Importante</p> <p>1.5. Ventajas de gestionar el tiempo de forma eficaz</p> <p>1.6. Productividad personal y gestión del tiempo</p> <p>UD2. Dificultades en la gestión del tiempo</p> <p>2.1. Introducción</p> <p>2.2. La mala gestión del tiempo</p> <p>2.3. Ladrones del tiempo</p> <p>2.4. Factores facilitadores y limitantes para gestionar el tiempo de forma eficaz</p> <p>UD3. Leyes y principios en la gestión del tiempo</p> <p>3.1. Introducción</p> <p>3.2. Ley de Parkinson</p>

- 3.3. Ley de Pareto
- 3.4. Ley de Murphy
- 3.5. Ley de Illich
- 3.6. Ley de los ritmos biológicos
- 3.7. Leyes de Acosta

#### UD4. Metodologías para gestionar el tiempo

- 4.1. Introducción
- 4.2. Criterio ABC
- 4.3. Metodología GTD
- 4.4. Matriz de Eisenhower
- 4.5. El diagrama de Gantt
- 4.6. EL método Pomodoro

#### UD5. La gestión del tiempo en el entorno profesional

- 5.1. Introducción
- 5.2. Gestión eficaz de reuniones
- 5.3. Gestión eficaz del correo electrónico
- 5.4. Herramientas para gestionar el tiempo y los proyectos
- 5.5. El estrés laboral, consecuencia de la mala gestión del tiempo