



# CURSO ON-LINE

## CÓMO GESTIONAR MEJOR MI TIEMPO

“No tengo tiempo para nada”. “Estoy a mil”. “Cada vez tengo más cosas pendientes y se me acumulan sin poder resolverlas”. ¿Te identificas con estas frases? Vivimos en un mundo cada vez más complejo y exigente. El tiempo es escaso, no se puede comprar, almacenar, ni lo podemos multiplicar. Lo que podemos hacer es ¡utilizarlo mejor! Este curso, te dará tips y herramientas prácticas para poder conseguirlo. Sabrás cómo identificar qué es lo importante, planificar y gestionar el tiempo de forma de que te rinda mejor y puedas hacer tu trabajo de forma más eficaz.

### CONTENIDO:

- Introducción
- Auto-test de tu rutina de trabajo
- ¿Cómo ahorrar tiempo?
- Objetivos generales
- La matriz de gestión del tiempo
- Un error muy común: demasiadas cosas a la vez
- Planificar a largo plazo
- Un ejemplo de planificación
- Planificando a mediano plazo
- La curva del rendimiento
- El estrés y cómo influye
- Las interrupciones y los imprevistos
- Planificar el día siguiente
- La herramienta
- Cómo usar tu agenda
- Las TIC y cómo nos pueden ayudar
- Tips para gestionar el tiempo

### OTRA FORMA DE APRENDER



### VERUM GROUP

18 de Julio 1263 Esc. 1  
Montevideo Uruguay

[www.verumgroup.com](http://www.verumgroup.com)

[info@verumgroup.com](mailto:info@verumgroup.com)  
+(598) 29011188