



Servicio de Asistencia  
a la Comunidad Universitaria

## “GESTIÓN DEL TIEMPO.” Una buena forma de conciliación

### OBJETIVOS:

- Conocer diferentes estilos y hábitos de organización personal.
- Realizar un estudio diagnóstico del uso personal que hacen de su tiempo.
- Incorporar los hábitos de marcarse objetivos, planificar, programar y priorizar.
- Combatir creencias limitadoras y ladrones del tiempo.
- Adquirir el hábito de negociar, no sólo en el trabajo sino también en casa.
- Planificar cambios concretos para pasar a la acción y mejorar su día a día.
- Adquirir los recursos necesarios para reapropiarse de su tiempo.
- Entender que vida personal y vida profesional son dos esferas interdependientes.

### DESTINATARIAS/OS:

- Grupo de jóvenes universitarios de últimos cursos de carrera y que estén compatibilizando responsabilidades familiares, formativas, laborales, y/o de prácticas.

### 1ª SESIÓN: Usos del Tiempo (Martes 3 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** El Tiempo: nuestro recurso más valioso. Estilos y hábitos de organización personal y usos del tiempo. Priorizar, planificar y programar: Habilidades clave de la mujer emprendedora.

### 2ª SESIÓN: Armonizar vida personal y vida profesional. (Viernes 6 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** La disonancia de prioridades, nuestro gran enemigo. La gestión del tiempo personal, familiar y profesional. ¿Podemos llegar a todo?. Las políticas de conciliación y su relación con el tiempo de las mujeres.

### 3ª SESIÓN: Identificar y cuestionar creencias limitadoras. (Martes 10 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** El peso de los estereotipos de género en nuestros usos del tiempo. El síndrome de la good girl o la necesidad de ser queridas. El síndrome de la superwoman o el pretender llegar a todo.

**4ª SESIÓN: Estrategias para priorizar.** (Viernes 13 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** Desarrollar el hábito de la proactividad. Diferenciar entre lo importante y lo urgente. Escoger las herramientas de gestión del tiempo mas adecuadas en cada caso

**5ª SESIÓN: Combatir ladrones del tiempo** (Martes 17 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** El exceso de compromisos y la simultaneidad de tareas. La trampa del perfeccionismo o cómo rebajar estándares. Técnicas de comunicación asertiva para establecer límites profesionales. Cómo delegar más a menudo, en casa y en el trabajo.

**6ª SESIÓN: Técnicas de gestión de estrés.** (Viernes 20 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** Evaluación de estresores. Estrategia para regular las respuestas emocionales. El cambio de pensamientos o la reestructuración cognitiva.

**7ª SESIÓN: Casos prácticos** (Martes 24 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** Presentación, análisis y exposición de casos prácticos.

**8ª SESIÓN: Conócete. Analiza tu situación. Plan de acción personalizado.** (Viernes 27 de Marzo, de 12:30-14:30h)

- **2:00 Horas:** Identificación de puntos fuertes (fortalezas/oportunidades) y puntos débiles (debilidades/amenazas). Detalla tu plan de acción a corto, medio y largo plazo

**\* Los casos prácticos y el plan de acción se trabajará en sesiones anteriores y con las tareas para casa en 4 horas no presenciales.**

Presentación y Análisis y exposición de casos prácticos. Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos, planes de acción y mejora personal.

Patrocinadores: Universidad de Sevilla, Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria, SACU.

Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad

Colaboración: SUMA Consultores.

20 horas, 2 Créditos gratuitos de libre configuración, excepto tasas de convalidación de créditos en la secretaría del centro (pendiente de confirmación).

Lugar: Aula P.2 Escuela Universitaria de Estudios Empresariales.