



GESTIÓN DEL TIEMPO

Una buena forma de conciliación

CONTENIDOS:

Presenciales (10 horas)

Módulo I: ABC Gestión del tiempo.

1. Aproveche su tiempo.
2. Detenga a los ladrones del tiempo.
3. Defina sus metas y objetivos.
4. Planifique por escrito.
5. Establezca prioridades.
6. Análisis ABC.
7. Comience su día positivamente.
8. Tenga en cuenta la curva de rendimiento.
9. Resérvese un "rato tranquilo".
10. Deleque usted.

Módulo II: Conciliación en la empresa.

- 1 Estresados por los horarios.
- 2 Víctimas del estrés.
- 3 ¿Cuánto duermen las/los españolas/es?
- 4 Flexibilidad de horarios.
- 5 Tiempo de reuniones.
- 6 Un tiempo para un mejor reconocimiento social de la mujer.

No presenciales (5 horas)

Análisis de casos de forma individual y grupal.

LUGAR Y FECHAS DE REALIZACIÓN. Aula 6 del Pabellón de México (Avda. de las Delicias s/n).

Lunes 15 de marzo: 11.00 – 14.00h.
Miércoles 17 de marzo: 11.00 – 14.00h.
Lunes 22 de marzo: 12.00 – 14.00h.
Miércoles 24 de marzo: 12.00 – 14.00h.

PATROCINADORES:

Universidad de Sevilla, Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria, SACU.
Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad

COLABORACIÓN:

SU&MA Consultores

SOLICITADOS (pendiente de aprobación) 1.5 créditos (15 horas) de libre configuración gratuitos, excepto tasas de convalidación de créditos en la secretaría del centro.