

Equilibrio personal: Más allá de la gestión del tiempo

Fecha: 23 y 25 de mayo

Horario: 15:00-18:30

Duración: 7 horas

Lugar: Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián 

INSCRIPCIÓN

¿Cómo establecer prioridades y administrar el tiempo de manera efectiva, aportando valor en el puesto de trabajo y disfrutando de la vida?

Un reto al que nos enfrentamos en un entorno de trabajo cada vez más cambiante, menos estructurado y acelerado por terabytes de información.

Objetivo

- Aprender herramientas para gestionar tu tiempo en el entorno de trabajo actual.
- Descubrir otra perspectiva del significado de éxito y diseñar tu propia fórmula de equilibrio personal.
- Recibirás una orientación sobre tus conductas improductivas, que te permitirá desarrollar estrategias personalizadas para incorporar nuevos hábitos más productivos.

metodología

El curso se impartirá a través de una herramienta colaborativa que permitirá la interacción y participación de todos/as los alumnos/as durante la formación. Únicamente necesitarás disponer de un ordenador con conexión a internet.

Programa

VALOR:

- ? Reflexión: Tiempo para qué.
- ? Situación inicial: A qué dedico mi tiempo.
- ? Ni urgente, ni importante: lo relevante.
- ? Priorización de tareas relevantes: tres criterios para ello.
- ? Mis objetivos: qué son y cómo formularlos.

FUGAS:

- ? Elementos limitadores: interrupciones, email, reuniones, notificaciones...
- ? Elementos potenciadores: concentración, descanso mental, planificación...

? Cómo saber qué conductas improductivas pueden estar robando tu tiempo.

MÉTODO:

? Un método analógico en la era digital para hacer frente al desafío diario de gestionar las responsabilidades profesionales y personales.

? Cómo organizar el qué, para afrontar el hoy con la atención puesta en el para qué.

Ponente

Zuriñe Altube Jiménez

Ingeniera Industrial. Formadora y Coach con PNL.

Atesora más de 15 años de experiencia laboral internacional, liderando equipos y gestionando proyectos. Actualmente, como formadora ha impartido un gran número de talleres de liderazgo, PNL y habilidades relacionadas.

Otros datos relevantes

- **Fecha, duración y lugar**

- Días 23 y 25 de mayo de 2022. De 15.00 a 18.30 horas. 7 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 160 euros

Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones.

En caso de no cancelar la inscripción, o realizarla con menos de 48 horas de antelación al inicio de la formación, se deberá abonar el 100% del importe, salvo caso de fuerza mayor.

FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

Información

943 000284

bikain@camaragipuzkoa.com