



Curso Gestión Eficaz del Tiempo

Metodología: Presencial

Horas lectivas: 12 horas.

Objetivo: Aprender a gestionar el tiempo de manera eficaz.

Programa:

1. En qué empleamos nuestro tiempo y por qué
2. Cómo superar las limitaciones del presente y definir un futuro de éxito
3. Cómo establecer planes de acción
4. Cómo saber lo que hay que hacer cada día
5. Cómo manejarse en el día a día
6. Cómo mantener la organización de su actividad

El curso será impartido por una psicóloga experta en formación.