

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA +FACULTAD

TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO

PROFESORADO:

Prof.: D^a Noelia Morales Romo
Profesor Ayudante Doctor
Departamento de Sociología y Comunicación

DATOS DE LA ACTIVIDAD:

DURACIÓN: 4 horas presenciales
DÍAS: 13 y 20 de Noviembre de 2013
HORARIO: 19:00-21:00
LUGAR: Sala de Juntas
Nº DE PLAZAS: 25

SE ENTREGARÁ CERTIFICADO ACREDITATIVO

OBJETIVOS:

- Optimizar el tiempo dedicado a las diferentes facetas de la vida diaria: académica, personal, laboral, cultural, etc.
- Motivar y promover iniciativas de planificación y organización
- Mejorar el rendimiento académico así como la calidad de las tareas
- Reducir la ansiedad y el estrés ante tareas complejas, multiplicidad de tareas, épocas de exámenes, etc.

CONTENIDOS:

- ¿Por qué?
 - calidad y éxito personal
 - calidad y éxito académico y/o profesional
- El valor del tiempo
- Visión Macro y Micro del tiempo
- Calidad, eficacia y rendimiento
- El tiempo como recurso
- La estructura de la gestión del tiempo:
 - fijar objetivos
 - analizar actitudes
 - planificar y controlar. Herramientas: software, outlook, agenda, Iphone...
- Limitadores y ladrones del tiempo
- ¿Cómo? Doce reglas básicas de la gestión del tiempo.
- Las leyes del tiempo
- Plan de acción personal

METODOLOGÍA:

El curso se desarrollará de forma eminentemente práctica, aplicándose las siguientes técnicas de aprendizaje:

- Presentación de elementos básicos en la gestión del tiempo
- Ejemplos prácticos
- Técnicas de análisis
- Intercambio de opiniones y experiencias

INSCRIPCIONES:

- Para participar en el taller, hay que enviar un correo a noemo@usal.es, indicando el nombre, apellidos, curso, grado. En Asunto debes indicar: "Taller de gestión del tiempo".
- Fechas de inscripción: hasta el 11 de noviembre a las 14:00 horas.
- La selección de participantes se hará según riguroso orden de inscripción.

MÁS INFORMACIÓN:

Página web de la Facultad de Ciencias Sociales: <http://cienciassociales.usal.es/>