

## Gestión Eficaz del Tiempo

Código: 0918

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: Tipo B**

➤ **Objetivos:**

Al finalizar el módulo el alumno será capaz de conocer las distintas técnicas para hacer un uso eficaz del tiempo, aprender a planificar las actividades según su urgencia, detectar y evitar los ladrones de tiempo.

➤ **Contenidos:**

- Introducción y conceptos relacionados con la gestión eficaz del tiempo.
- Los factores de la gestión del tiempo. La duración de las tareas.
- Factores personales y factores externos en la gestión del tiempo.
- Planificación de las tareas personales y de las tareas compartidas.
- Los objetivos de mejora del tiempo. Corrección de las desviaciones de la planificación.