



UNIÓ EMPRESARIAL DE L'ANOIA

# GESTIÓ DEL TEMPS APRÈN A ADMINISTRAR EL TEU TEMPS I LA TEVA ENERGIA

## OBJECTIU DEL CURS:

Els assistents adquiriran els coneixements fonamentals per a una millor administració del temps i energia personal i professional

## INFORMACIÓ DEL CURS

---

Data inici: 15/10/19

Data final: 17/10/19

Horari: dimarts i dijous de  
9:30 h. a 13:30 h.

Durada total: 8 h.

Preu:

225 € socis

275 € no socis

(parcialment bonificable)

## ADREÇAT A:

Gerents, empresaris,  
comandaments intermitjos i  
treballadors que vulguin optimitzar  
la gestió del seu temps





UNIÓ EMPRESARIAL DE L'ANOIA

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Facilitar la presa de consciència de la importància del temps en la nostra vida i la necessitat d'un canvi d'actitud
- Conèixer la nostra corba del rendiment
- Identificar els lladres de temps més habituals i com evitar-los o combatre'ls
- Aprendre estratègies per a combatre la procrastinació i l'excessiu perfeccionisme
- Adquirir un mètode senzill i eficaç de gestió del temps
- Conèixer algunes eines/apps que faciliten la gestió i administració del temps

## PROGRAMA DEL CURS

1. Què és el temps i el seu impacte en la nostra vida.
2. Canvi d'actitud
3. La meva corba del rendiment
4. Principals lladres del temps i com evitar-los o combatre'ls
5. Procrastinació i excessiu perfeccionisme. Com combatre'ls
5. Mètode de gestió del temps
6. Eines/apps que faciliten la gestió i administració del temps