

CAMPAÑA *de*
GESTIÓN DEL TIEMPO
para **VIVIR MEJOR**

*Gestión del tiempo
personal y profesional*



información e inscripciones

www.alcorconigualdad.es
alcorconigualdad@ayto-alcorcon.es

PASEO DE CASTILLA, 24
28921 · ALCORCÓN
91 664 83 13

Actividad cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid.
Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4



Comunidad de Madrid



Ayuntamiento de Alcorcón



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

ALCORCÓN
2018

CAMPAÑA *de*
GESTIÓN DEL TIEMPO
para **VIVIR MEJOR**

*Gestión del tiempo
personal y profesional*

**DIRIGIDO A HOMBRES
Y MUJERES DE ALCORCÓN**



Comunidad de Madrid



Ayuntamiento de Alcorcón



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Taller de coaching para la GESTIÓN del TIEMPO PROFESIONAL

CONTENIDOS:

- La gestión del tiempo.
- Reparto de tiempo de mujeres y hombres.
- Dificultades en la gestión del tiempo: Causas internas y causas externas.
- Planificación, organización y control.
- Metodología de la gestión del tiempo.
- Proceso para gestionar eficazmente el tiempo.
- Los planes de acción: diario semanal, mensual y anual.

Tiene como objetivo dotar de herramientas y habilidades que faciliten un uso más eficaz del tiempo profesional, tomando conciencia del uso racional del tiempo, buscando soluciones para las barreras en el reparto equitativo existentes en función del sexo.

Fecha inicio prevista:
Octubre 2018

3 consejos para MEJORAR la GESTIÓN del TIEMPO

1 CÉNTRATE EN LAS TAREAS IMPORTANTES
Dedica más tiempo a las tareas de más importancia para tu negocio y evita tareas urgentes que te modifican el calendario establecido.



2 PRIORIZA
Puedes organizarte las tareas en función a unos números o colores que te indiquen cuánto más importante es una tarea respecto a otra y así harás primero las tareas que antes tengas que entregar o presentar.



3 DELEGA ALGUNAS TAREAS
Delega aquellas tareas que pueda hacer otra persona y así te podrás dedicar al grueso de tu negocio, mejorando los resultados y centrándote en conseguir los objetivos.



La gestión del tiempo es una de las partes más importantes a la hora de gestionar un negocio, ya sea online u offline, ya que de ello va a depender que tengamos un día a día organizado o un caos en la oficina, que hará que no realicemos bien nuestro trabajo y vayamos con prisas.