



Gracias a



OpenWebinars certifica que

**Juan Muñoz Carrasco**

Ha realizado con éxito

**Gestión de tiempo: ¿Cómo hacer más y estresarnos menos?**

Duración

**1 hora**

Fecha de expedición

**05 enero 2024**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, faint watermark of the OpenWebinars logo.

CEO de OpenWebinars

**Manuel Agudo**

## Contenido

# Gestión de tiempo: ¿Cómo hacer más y estresarnos menos?

- Conceptos básicos sobre el tiempo
- Principios y reglas en la gestión del tiempo
- Identificar ladrones de tiempo
- Técnicas para una gestión eficaz