



OpenWebinars certifica que

ELENA HERNANDEZ HARO

Ha superado con éxito

**Curso de Toma de conciencia de
nuestras tareas**

Duración del curso

5 horas

Fecha de expedición

10 abril 2024

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

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Contenido

Curso de Toma de conciencia de nuestras tareas

1. INTRODUCCIÓN

Presentación

2. EL CONCEPTO TIEMPO Y SUS CARACTERÍSTICAS

Ejercicio: Dibujo propio de la distribución del tiempo

Las íes del tiempo

Leyes de la gestión del tiempo

Principales dificultades en vuestra gestión del tiempo

3. PROCESO DE APRENDIZAJE

Creación de hábitos

Energía de activación

4. MALVERSADORES DEL TIEMPO: LADRONES EXTERNOS E INTERNOS

Ladrones internos

Ladrones externos

Ejercicio ladrones: Interrupciones más frecuentes

Ejercicio: Perfil del procrastinador

5. GESTIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LAS TAREAS

Definición y características de las tareas

Distinción entre urgente e importante

Ejercicio: Matriz de Eisenhower. Parte I

Ejercicio Matriz de Eisenhower. Parte II

Tareas: Criterio ABC

Ley de rendimiento y tiempo: Dónde realizar las tareas

Técnica Pomodoro

Herramienta de productividad y resumen de tareas

