



OpenWebinars certifica que

Marco Muñoz

Ha superado con éxito

Curso de Toma de conciencia de nuestras tareas

Duración del curso

Fecha de expedición

5 horas

28 octubre 2024

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

