



Gracias a



OpenWebinars certifica que

**David de la Torre Gow**

Ha realizado con éxito

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

Duración

**1 hora**

Fecha de expedición

**14 febrero 2022**

A handwritten signature in black ink.

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