



openwebinars.net/cert/jaM2y



OpenWebinars certifica que

JOSE LUIS CONTRERAS DIAZ

Ha realizado con éxito

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

Duración

1 hora

Fecha de expedición

25 julio 2022

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