

## Gestión del tiempo

Categoría académica: **capacitación interna**

Modalidad: **a distancia por e-learning con una instancia sincrónica por Teams**

Duración: **4 semanas consecutivas – 40 horas.**

### Objetivos:

Que los y las participantes

- Comprendan el tiempo como un objeto de gestión y la necesidad de gestionarlo activa y voluntariamente para mejorar su vida diaria.
- Conozcan, identifiquen, se relacionen y sean capaces de aplicar las herramientas propuestas (GTD, Eisenhower, Pomodoro), de decidir libremente sobre su aplicación y evaluar los resultados en su día.
- Sean capaces de comprender estas herramientas como objetos dentro de un sistema mayor de herramientas para la gestión eficiente del tiempo.
- Sean capaces de explicar a otros y compartir los fundamentos de la necesidad de gestionar el tiempo y de estas herramientas en particular.
- Identifiquen las acciones institucionales de capacitación como un vehículo amigable para adecuar, mejorar o simplificar procesos de trabajo.
- Puedan contribuir libre y ampliamente en la detección futura de necesidades funcionales y de formación laboral.

## Contenidos:

- Gestión del tiempo como concepto. Visión del tiempo como un objeto que requiere la participación activa y voluntaria de la persona. Distinción entre la voluntad y la acción. Manejo de la satisfacción como parte del trabajo. Manejo del descanso como gestión del trabajo. Ordenar y ordenarse. Dimensionar las tareas.
- Get Things Done (GTD). La función de la lista. Evitar el multitasking. El disfrute de terminar una tarea o una lista. La disposición cíclica del trabajo. Compartimentar (Divide & Conquer).
- Eisenhower. La importancia de aprender a priorizar. Distinguir lo importante de lo urgente. Ordenar un ciclo GTD según un criterio de prioridades. Cómo distribuir las prioridades y ayudar a otros a priorizar de una manera más conveniente.
- Pomodoro. La gestión del tiempo como pulso o respiración. Alternancia de etapas de trabajo y descanso. La importancia del movimiento corporal. Administración inteligente de los intervalos de trabajo. Articulación con las demás herramientas.

## **Destinatarios:**

Personal de SATSAID, TVMUTUAL y TVSALUD.

## **Entorno metodológico:**

A distancia por e-learning, asincrónico, más un encuentro presencial vía Teams. Todas las clases y actividades quedan grabadas y están disponibles las 24hs. Los participantes cuentan con el acompañamiento permanente de los tutores, pudiendo interactuar en foros grupales, mensajes privados, etc.