



Programa: Administración del tiempo

Duración: 2 horas reloj
Modalidad: virtual autoasistido

Ciclo lectivo: 2023
Habilitación: 17 al 23 de octubre

Síntesis

Este curso está planteado para brindar algunas herramientas que sean de utilidad para quienes desean administrar mejor el tiempo y lograr una vida equilibrada entre lo laboral y lo personal.

Si bien cada persona es única existen líneas de acción, recomendaciones y estrategias sobre cómo gestionar el tiempo, la planificación, la organización y el estrés de manera efectiva y eficiente.

Destinatarios

Personas que desean ver el tiempo y su administración desde otro lugar y que requieran hacer cambios en la forma de organizarse.

Objetivos

- Contar con herramientas para administrar el tiempo.
- Conocer las estrategias de gestión.
- Lograr equilibrio entre lo laboral y lo personal.



Contenidos

Unidad I: Fundamentos de la Administración del Tiempo

Introducción a la gestión del tiempo.

Importancia de establecer metas y prioridades.

Unidad II: Planificación y Ejecución Efectiva

Uso de agendas y listas de tareas.

Técnicas para planificar y organizar eficazmente.

Estrategias para llevar a cabo tareas de manera efectiva.

Unidad III: Equilibrio y Autocuidado

Mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal.

Manejo del estrés relacionado con el tiempo.

Creación de un plan de acción personalizado.

Metodología

Este curso es de modalidad virtual autoasistida y tiene una duración de dos horas aproximadamente si se hace de una sola vez. Es decir, el tiempo que lleve la cursada depende específicamente de cada cursante, ya que es una experiencia de aprendizaje autónoma, o sea cada persona administra el tiempo a su manera, y el curso se adaptará a ello porque los contenidos estarán disponibles las 24 horas durante el período de habilitación.

Los contenidos están desarrollados en tres (3) unidades didácticas, que contemplan una explicación de los temas, palabras claves, material de lectura y de apoyo y desafíos de aprendizaje.

El curso tiene una actividad de auto evaluación integradora al final de todas las unidades temáticas.

Los recursos disponibles en el campus podrán ser descargados por los participantes y alojados en sus respectivos dispositivos electrónicos.

El día de inicio del período de habilitación, cada alumno recibirá sus datos de ingreso (usuario y contraseña) que le permitirán acceder a los materiales y podrá navegar en el aula hasta el día en que termina el período de habilitación.