

GESTIÓN DEL TIEMPO Y AUTOMATIZACIÓN DE TAREAS CON IA



MIXTA
(7H PRESENCIALES
Y 23H ONLINE)



30 HORAS



**PERSONAS
TRABAJADORAS
Y AUTÓNOMAS**



GRATUITO

OBJETIVOS

1. Priorizar necesidades.
2. Detectar las situaciones de dispersión
3. Alcanzar los objetivos de manera más eficiente y efectiva
4. Reducir el estrés
5. Herramienta de gestión del tiempo con IA

CONTENIDOS

- UD 1. EL TIEMPO, INTRODUCCIÓN. EL TIEMPO EN NUESTRAS VIDAS.
- UD 2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA
- UD 3. HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO. LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- UD 4. LADRONES DEL TIEMPO
- UD 5. LA ORGANIZACIÓN, LOS EQUIPOS DE TRABAJO Y EL TIEMPO
- UD 6. OBJETIVOS, PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN
- UD 7. APLICACIONES PARA LA CONCILIACIÓN