



LA PRODUCTIVITAT PERSONAL LLIURE D'ESTRES, GESTIÓ DEL TEMPS



OBJECTIUS

Es un acostament actualitzat a l'aplicació de la planificació efectiva i a la gestió del temps eficaç, i s'aporta una metodologia pautada de gestió eficaç del temps i l'energia professional que permeti a la persona, mitjançant la pràctica continuada, exercir un major control sobre la seva capacitat de treball i sobre el seu rendiment.



CONTINGUTS

PART 1: AGAFANT EL CONTROL

- UNA NOVA PRAXI PER A UNA NOVA REALITAT
- EL CERVELL, UNA MAQUINA DE PLANIFICAR
- EL FENOMEN DE L'ESTRÈS I COM REDUIR EL SEU IMPACTE
- DUES VARIABLES CLAU: EL TEMPS I LA ENERGIAPROFESSIONAL
- L'ESCÀS I PREUAT BÉ DE LA TEVA ATENCIÓ
- PRIORITZAR: FER TEMPS PER ALLÒ QUE ÉS IMPORTANT

PART 2: PRODUCTIVITAT LLIURE D'ESTRÉS

5 ELEMENTS PER A CONTROLAR EL TEU FLUX DE TREBALL COM COMENÇAR: ESTABLIR EL TEMPS, L'ESPAI I LES EINES

- CAPTURAR: POSAR-LI "PORTES AI CAMP"
- PROCESSAR: BUIDAR EL «CISTELL»
- ORGANITZAR: DISPOSAR LES "GALLEDES" APROPIADES
- REFLEXIONAR: TRIAR LES MILLORS OPCIONS
- ACCIONAR: EL MOMENT DE PRODUIR CONSCIENTMENT
-

MANTENIR LA FUNCIONALITAT DEL SISTEMA



FORMADORS

Andreu Gatuellas

Llicenciat en Psicologia. Coach certificat.

Especialista en desenvolupament competencial d'habilitats en l'entorn personal i professional.

Especialitzat en coaching d'equips.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 19 i 26 de novembre de 2020

Horari: de 10:00 a 14:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ **Total hores curs:** 8h



INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **100 €** (formació bonificable)
- / **Per formalitzar la inscripció, cal:**

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)

2. Fer l'ingrés al compte de la Caixa:

IBAN ES77 2100 0829 0702 0097 9228,

amb el concepte: Nom participant + **GTEMPS,**

i enviar el rebut de pagament, via mail a Roger Edo

redo@dincat.cat

- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo: redo@dincat.cat

*(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions: [inscripció i pagament](#)).



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Tots els alumnes abans del dia d'inici de la formació hauran d'haver signat una fulla de "**Declaració responsable del participant**".
- / Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de l'**Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació
- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.