

# **GTD (Gestión del Tiempo), Proactividad y Procrastinación**

---

Formación online • 5 horas de duración



# CARACTERÍSTICAS



## Objetivo principal del curso

Descubrir y aprender las principales claves para organizar y gestionar nuestro tiempo y actitud con el fin de poder desarrollar tareas y proyectos en los plazos requeridos, incrementando así la productividad y aumentando la satisfacción personal.



Modalidad  
**100%  
online**



**Diploma** de  
Aprovechamiento



**Apoyo y  
asesoramiento**  
continuo



**Formación online**  
(bonificable hasta el 100%)



# TEMARIO

## ¿Qué **aprenderás** con nosotros?

### 1 **INTRODUCCIÓN.**

1.1. No malgastes tu tiempo, pues de esta materia está formada la vida.

### 2 **¿QUÉ ES?**

- 2.1. Decide cómo vas a invertir tu tiempo.
- 2.2. El tiempo disponible.
- 2.3. La procrastinación.
- 2.4. Proactividad vs Reactividad.

### 3 **CARACTERÍSTICAS.**

- 3.1. El valor del tiempo.
- 3.2. Los ladrones de tiempo.
- 3.3. Procrastinación: el proceso.
- 3.4. El principio de Pareto.
- 3.5. La ley de Parkinson.
- 3.6. Proactividad = Éxito.

### 4 **APLICACIÓN.**

- 4.1. El método GTD (Getting Things Done).
- 4.2. Evita la procrastinación.
- 4.3. La técnica Pomodoro.
- 4.4. Gestionar el tiempo a largo plazo.

### 5 **PROFUNDIZA.**

- 5.1. Autores e investigadores.
- 5.2. Conferencias y charlas.
- 5.3. Libros.
- 5.4. Sesión de cine.

### 6 **CONCLUSIÓN.**



## 100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

## ¿Qué ventajas tiene la formación online?:



**Fácil de utilizar:** no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



**Tutor personal:** se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



**Desde cualquier dispositivo:** sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



**Vídeos y herramientas multimedia:** Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



**Disponible las 24 horas:** se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



**Contenido descargable:** el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



**Soporte técnico:** un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



**Tutorías telefónicas:** el tutor estará disponible telefónicamente.

