

## GESTIÓ DEL TEMPS

### Objectiu general:

- Conèixer i aplicar les tècniques d'administració del temps per aconseguir els objectius.

### Objectius específics:

- Comprendre què entenem exactament per temps.
- Conèixer les seves principals característiques.
- Diferenciar entre la gestió de les tasques i dels objectius.
- Conèixer per què es perd el temps.
- Conèixer els principals models d'organització i productivitat personal.
- Administrar el seu temps i energia de manera més efectiva.
- Organitzar el seu temps i el flux de treball.
- Cuidar el seu nivell d'energia, mantenint-lo alt per poder aplicar tot l'après.
- Determinar en quin tipus d'activitats empra el seu temps.
- Actuar amb proactivitat.
- Dissenyar els seus objectius conscientment.
- Tenir algunes idees sobre com mantenir-se actualitzat.
- Identificar els principals lladres de temps que consumeixen les seves energies.
- Reflexionar sobre quins són els motius pels quals cauen en algun o varis d'aquests lladres de temps.
- Aprendre eines que els facilitin acabar amb ells..

## Continguts:

1. Aproximació al concepte de temps
  - 1.1. Concepte de temps i mitologia
  - 1.2. Diferents interpretacions
2. Característiques del temps
3. El maneig del temps
  - 3.1. Manera rellotge vs manera brúixola
  - 3.2. Manera rellotge
  - 3.3. La tècnica pomodoro
  - 3.4. La Llei de Parkinson
  - 3.5. Entre nyap i perfeccionisme: la zona d'eficiència
  - 3.6. Manera brúixola
4. Causes de la pèrdua de temps
  - 4.1. Principals motius
  - 4.2. Creences sobre la gestió del temps
5. Organització i productivitat personal
  - 5.1. Evolució històrica
6. Els principals models de productivitat personal
  - 6.1. El model de productivitat de Bàrbara Berckhan
  - 6.2. El model de productivitat de David Allen
  - 6.3. El model de productivitat de Leo Babauta
7. Gestió del propi estat
  - 7.1. Canviar l'enfocament
  - 7.2. Cas d'estudi
  - 7.3. La forma com l'estrès afecta al rendiment
8. Un nou enfocament en la gestió del temps
  - 8.1. Canvi de paradigma
  - 8.2. Els set hàbits
  - 8.3. La Victòria privada. Els tres primers hàbits
  - 8.4. La Victòria pública
  - 8.5. Hàbit 7
9. Aportacions de Stephen Covey a la gestió del temps
  - 9.1. Proactivitat
  - 9.2. Començar amb una finalitat en ment
  - 9.3. Afilar la serra

9.4. Primer el primer: tasques urgents i importants

9.5. La matriu de la gestió del temps

9.6. Ocupar-nos del que és important

10. Els lladres de temps

10.1. Qüestions prèvies

10.2. Cas d'estudi

11. Aprofitar els bioritmes personals

11.1. La Teoria dels bioritmes

11.2. Factors influents en els bioritmes diaris

11.3. Imprevists

12. Visites, cridades, Emails

12.1. Visites

12.2. Cridades

12.3. Emails

13. Reunions

13.1. Preparar la reunió

13.2. Algunes idees per a la reunió

14. Multitasca

15. Planificar i prioritzar

16. Tasques elefant i tasques ratolí

17. Procrastinació

17.1. Concepte

17.2. Motius interns

17.3. Motius externs

18. Delegar

19. Les noves tecnologies: Facebook, Twitter, WhatsApp...

19.1. Els nous lladres de temps

19.2. Navegació inconscient

19.3. Xarxes socials

19.4. Blogs i notícies