

La gestió del temps: un recurs antiestrès

Objectius

- **Analitzar els errors** en l'ús del temps propi que generen estrès improductiu.
- **Conèixer tècniques** de gestió del temps que afavoreixen la millora del rendiment professional per prevenir estats d'estrès laboral.
- **Gestionar proactivament** les interrupcions i els lladres del temps per obtenir un temps de treball de qualitat.
- **Aprendre eines de prioritització** de la feina per treballar amb la ment calmada.
- **Elaboració d'un pla d'acció** que permeti millorar l'ús del temps propi i el de l'equip.



Programa

1. Com gestionem el nostre temps: autoconeixement per la reducció de l'estrès

2. Organització del temps per reduir l'estrès
Prioritzem la feina per no estressar-nos
Objectius ben construïts, menys estrès

3. Factor personal de l'estrès i de gestió del temps
Bioritmes
Tasques d'alt i baix rendiment

4. Gestió d'interrupcions i lladres del temps per reduir l'estrès

Creences limitants per una bona gestió de les interrupcions
Tècniques de negociació per gestionar les interrupcions
Els lladres del temps

5. Implementació de millores. Creació de nous hàbits. El pla d'acció



Durada: 10 hores