

Gestión del Tiempo y del Estrés

“¿Amas la vida? Pues si amas la vida no malgastes el tiempo, por que el tiempo es el bien del que está hecha la vida” – Benjamin Franklin

Objetivos

Tomar conciencia de situaciones y hábitos que generan estrés e impiden gestionar el día a día.

Conocer claves para incrementar la eficacia personal y aportar a nuestra vida mayor equilibrio y plenitud.

Contenidos

Establecimiento de Objetivos

- ✓ Toma de conciencia de lo que se quiere en la vida, dónde se quiere llegar y de la situación de partida, es decir, la situación actual.
- ✓ Pautas para una buena formulación de objetivos y planes que muevan a su consecución.

Gestión de los Ladrones del Tiempo

- ✓ Priorizar, planificar y programar.
- ✓ Habilidades Sociales: Asertividad y Empatía.
- ✓ Delegación y Toma de Decisiones
- ✓ Nuestras Creencias. Cómo desmontar las creencias que nos limitan a la acción.

Manejo del Estrés

- ✓ Técnicas de regulación emocional o autocontrol.