

## Curs "Aprèn a gestionar el teu temps per augmentar la teva productivitat personal i combatre l'estrès"

### Objectiu del curs

- És un tòpic cert, que el temps és un recurs escàs, no renovable i finit. En la consecució de qualsevol objectiu personal, professional o organitzacional, el temps juga un paper central. Una mateixa actuació pot ser un èxit o un fracàs segons el moment en el temps en què tingui lloc. La mala gestió del temps porta a un munt de projectes inacabats.
- Gestionar el temps és una habilitat sobre la qual tenim idees confuses, perquè és difícil determinar "què faig malament", "què puc fer al seu lloc" i "com aconseguir fer-ho millor en la gestió del meu temps". Aquest curs vol facilitar el procés de creixement personal dels assistents en aquesta faceta, de manera senzilla, entretinguda i pràctica.

### Direcció i ponent

- Dirigit pel Sr. Antoni Valls, professor d'Habilitats directives de la UPF Barcelona School of Management.

### Certificació professional

- L'assistència a aquest curs quedarà certificada amb un **títol acadèmic** acreditat per l'**IDEC** (institució que pertany a la Universitat Pompeu Fabra).

### LLOC, DATA I HORARI

#### IDEC

c/ Balmes 132 – 134

**Dijous 13 i 14 de novembre 2015**

Horari: Dia 13 (15:30h a 20:30h)  
Dia 14 ( 9:00h a 14:00h)

### PREU

El curs té un preu de **250 €**

La **matrícula** queda formalitzada amb el pagament de la quantitat al número de compte de l'entitat **Bantierra**:

ES03 - 3191.0511.25.4581461128

*Possibilitat de fraccionar el pagament en dos rebuts domiciliats.*

## Curs “Aprèn a gestionar el teu temps per augmentar la teva productivitat personal i combatre l’estrès”

### Programa del curs

- Què tal gestiono el meu temps?
- El que fa guanyar i perdre temps. L’addicció a l’urgent i el “presentisme”
- Maneres de superar els “ladres de temps” que a mi més m’afecten
- La delegació com a eina fonamental de la gestió del temps de qui té col·laboradors al seu càrrec. La delegació com a clau del lideratge
- L’organització del treball
- Gestionant l’energia i l’estrès
- I què fer si la gestió del meu temps representa un problema seriós?