

OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO

Modalidad: Presencial

Duración: 4 horas - 6 horas

Objetivos del curso

Conocer e Identificar los elementos básicos de la optimización del trabajo.

Proporcionar recursos y estrategias necesarias para aumentar eficacia profesional.

Administrar el tiempo en base a los principios y normas de la planificación efectiva del tiempo.

Reducir los causantes de la pérdida del tiempo.

CONTENIDOS

PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO

LA AUTOGESTIÓN: CONTROL DEL TIEMPO Y CONTROL EMOCIONAL

LA ADMINISTRACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

APORTACIONES DE LA NEUROCIENCIA PARA LA EFICACIA PROFESIONAL

EL DECÁLOGO DE LA CALIDAD EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

PLAN DE MEJORA PARA AUMENTAR NUESTRA EFICACIA

Fabián Villalba

Licenciado en Psicología por la Universidad de Educación a Distancia y Doctor en Psicología por la Universidad de Murcia.

Tras iniciar la carrera profesional diferentes empresas privadas en los diferentes departamentos de RRHH (Telefónica, Vipes, Adecco, etc.) en el año 2.008 decide iniciar su andadura como formador/coach por cuenta propia e incorporándose como profesor de la Universidad a Distancia en el año 2.013, compaginando ambas funciones de formación con su incorporación a la Clínica Neurodevice, S.L. como Psicólogo General Sanitario.