

TEMARI

ANÀLISI DE LA GESTIÓ DEL TEMPS:

- ✓ Planificar des del present
- ✓ Urgent versus important.
- ✓ El cicle d'energia.
- ✓ Causes de la pèrdua del temps.
- ✓ Estat actual versus estat desitjat.

2. ETAPES DEL PROCÉS DE PLANIFICACIÓ:

- ✓ Establiment de prioritats.
- ✓ Redacció d'objectius.
- ✓ Visualització dels objectius.

3. TÈCNiques PER GESTIONAR MILLOR EL TIEMPS Y PREVENIR L'ESTRÈS:

- ✓ Respiració i Relaxació.
- ✓ Visualització.



OBJECTIUS

Gestionar millor el temps i l'estrès per augmentar l'eficàcia professional optimitzant l'energia personal:

- ✓ Analitzar i revisar la gestió personal de la nostra activitat diària.
- ✓ Establir prioritats i objectius per aconseguir millors resultats professionals.
- ✓ Conèixer i practicar les tècniques de Mindfulness per la gestió de l'estrès.