

ACTOS PREVIOS AL VIII CONGRESO NACIONAL PARA RACIONALIZAR LOS HORARIOS ESPAÑOLES
ZARAGOZA 5 y 6 de Noviembre 2013

TALLER PRÁCTICO SOBRE GESTIÓN DEL TIEMPO

Zaragoza, 4 de noviembre 2013. Cámara de Comercio de Zaragoza

El tiempo es el bien más valioso que tenemos y lo más democrático que existe porque nos iguala a todos. Nuestro reto más importante en la vida es sacarle el mayor provecho posible. Pero hoy en día las prisas, los plazos, las interrupciones, la falta de delegación, el perfeccionismo, las nuevas tecnologías y las redes sociales,... nos hacen tener la sensación de “perder el tiempo”.

Vivimos una época en la que el tiempo se entiende en 3D, un tiempo real que lo marca el reloj y que se concreta en nuestras acciones; otro imaginario, nuestro tiempo para soñar, para pensar, para crear y un tercero, virtual que se conforma por el que pasamos en la red, interconectados, pendientes de una señal, de un mensaje. Un tiempo en 3D que requiere, entre otras cosas, de algo tan esencial como aprender a valorar nuestro tiempo, a controlarlo, gestionarlo y, por supuesto, disfrutarlo.

El curso será impartido por su creador, **D. Ramón Barrera Morales**. Empresario y coach en competencias personales y profesionales. Licenciado en Derecho, especialista universitario en marketing, postgrado en diseño y dirección de proyectos, formación en habilidades sociales, directivas y metodológica.

CONTENIDOS

- 1. El valor del tiempo: ¿aprovechamos nuestro tiempo?** Cada persona cuenta con 86.400 segundos al día. Ese es el dato, lo que hagamos con ellos es cosa de cada una... ¿te vas a poner a contarlos o a aprovecharlos y disfrutarlos?
- 2. Gestionar el tiempo: un beneficio para mi trabajo.** ¿Urgente o importante? Las interrupciones: ladrones de tiempo. Cómo hacer reuniones provechosas
- 3. Dos objetivos básicos: planificar y delegar.** Aprender a mejorar nuestra gestión del tiempo precisa de estas dos acciones que garantizan que ejerzamos el control de nuestro tiempo y que lo hagamos desde la perspectiva, la organización y la confianza.
- 4. La procrastinación frente a la acción.** Dejar las cosas para más tarde, ese vicio que cuesta dominar y que para algunas personas se convierte en un auténtico arte constituye uno de los principales obstáculos para que alcancemos objetivos y resultados.
- 5. Tiempo para otros, tiempo para ti. Tiempo para ser feliz.** El tiempo es el medidor de nuestra vida, un tiempo que repartimos entre trabajo, ocio, familia, amigos, pareja, sueño y tantas otras personas y causas. Y en el que también debe encajar el tiempo que nos dedicamos a cada uno porque el tiempo sin “ti” es “empo”.

ORGANIZA

ARHOE Asociación para la Racionalización
de los Horarios Españoles
Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios
Españoles y su Normalización con los demás países de la UE

COLABORA **Cámara**
Zaragoza

FECHAS y HORARIO

4 de noviembre 2013, lunes, de 9:30 a 14:30 h

LUGAR: Cámara de Comercio de Zaragoza

INSCRIPCIONES (Plazas limitadas)

Matrícula General: 60 euros

Miembros de la Cámara de Comercio y Congressistas (VIII Congreso Nacional para la Racionalización de los Horarios):
35 euros

Universitarios y Estudiantes: 20 euros

Reserva de plaza en el correo info@horariosenespana.com, indicando nombre y apellidos, referencia del taller “Gestión del tiempo”; y adjuntando copia del resguardo de ingreso en la cuenta de La Caixa con los siguientes datos:

2100-2125-04-0200274077

Más información: 91 426 15 68-69