

# CAFÉ TALLER



Gestión eficaz  
del tiempo y  
control del  
estrés

20/03/2014 MADRID

**Welearn** coaching

# ¿Qué es la gestión eficaz del tiempo?

Utilizar el tiempo como herramienta para conseguir mis objetivos y libertad personal.



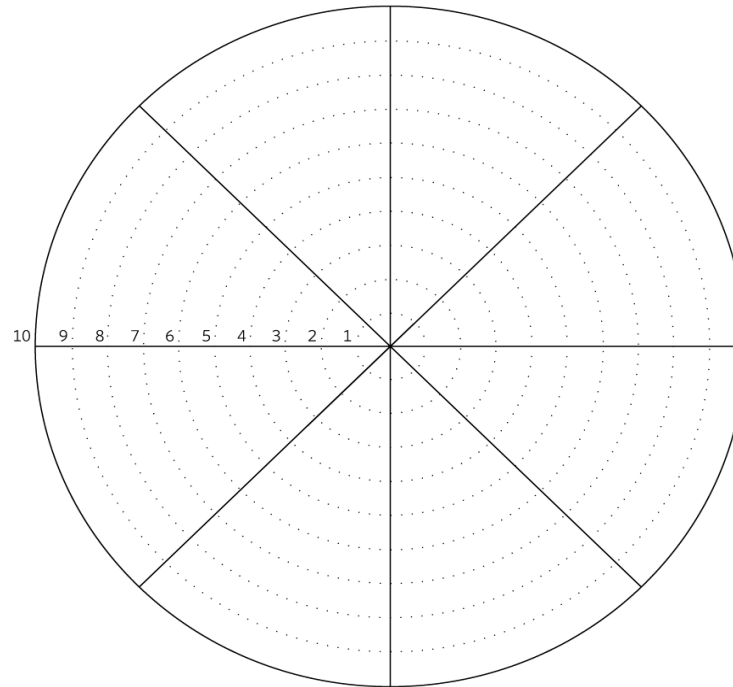
El beneficio recibido es satisfacción y éxito.

# Auto-conciencia



- Rueda de la vida
- Análisis funcional

# Rueda de la vida



# Análisis funcional

<b>FUNCIONES</b>	<b>TIEMPO</b>		
<b>Prioridad</b>	<b>Supuesto</b>	<b>Ideal</b>	<b>Real</b>
<b>A</b>			
<b>B</b>			
<b>C</b>			
<b>TOTAL</b>			



# Lo urgente y lo importante

- Rechaza lo urgente; delégalo u olvídaló.
- Atiende sólo lo importante, lo que te acerca al logro de tus objetivos.



# 5 Abril

## Gestión Eficaz del Tiempo y control del Estrés

### Objetivos

- Detectar dónde se pierde el tiempo
- Ganar 2 horas en cada jornada
- Manejar el estrés a su beneficio
- Proporcionar mayor calidad de vida
- Mejorar la eficacia profesional
- Disponer de herramientas para gestionar mejor el tiempo

### Programa

1. El uso del tiempo
2. El tiempo como recurso
3. Diagnóstico de la persona
4. El enfoque hacia los objetivos
5. Los grandes ladrones de tiempo
6. Los ladrones de tiempo en las reuniones
7. Otros ladrones
8. El tiempo en el equipo
9. Trabajar con otras personas

**DURACIÓN:** 8 horas  
9:30 a 14:30 16:00 a 19:00

**LUGAR:** c/ Velázquez 51 - 1D Madrid  
**PRECIO:** 30€ por persona - 50€ dos personas

Para más información

[www.welearncoaching.com](http://www.welearncoaching.com) - [info@welearncoaching.com](mailto:info@welearncoaching.com)

91 15 29 09 619 97 36 02



# MUCHAS GRACIAS!!!

JUAN JOSÉ ÁLVAREZ



[www.welearncoaching.com](http://www.welearncoaching.com)



[jjalvarez@welearncoaching.com](mailto:jjalvarez@welearncoaching.com)



HERNÁN ORTEGA



[hernanortega20.wordpress.com](http://hernanortega20.wordpress.com)



[hernanortega20@gmail.com](mailto:hernanortega20@gmail.com)

