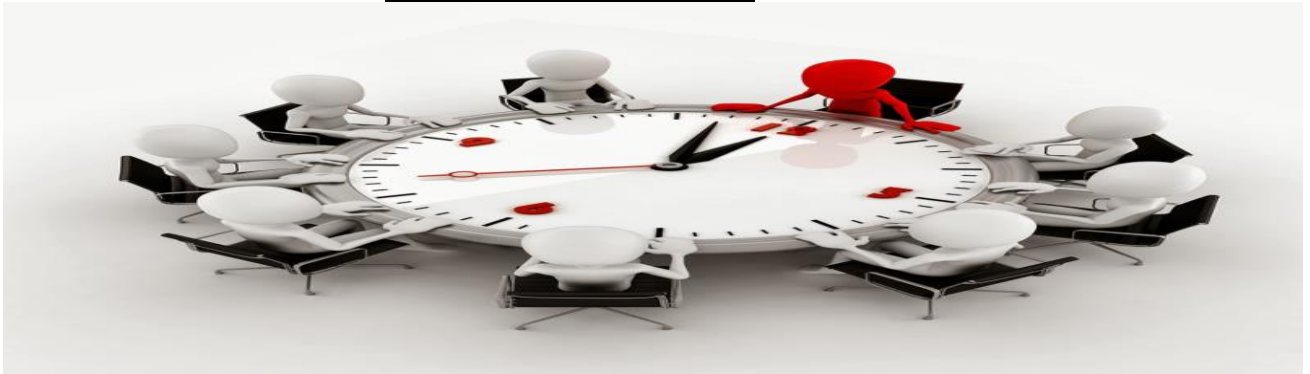


INFORMAZIO OHARRA

IKASTAROA: KUDEATU ZURE DENBORA ETA PRODUKTIBITATEA



HARTZAILEAK: Mikro-ETEak, ETEak, ekintzaileak, autonomoak eta interesa dutenak.

EGITARAUA:

1. Denbora kudeatzea lan-ingurunean. Aurretiko ideiak. Lan-ohiturak eta -estiloak.
 - Zer lortu nahi da?
 - Helburuak eta planifikazioa.
 2. Premiaren eta garrantziaren analisi pertsonala.
 - Kontzentrazioa sustatzea.
 - Ihesak eta bestelako distrakzioak.
 - Zenbait tresna (GTD, Pomodoro).
 3. 3 zutabeak: antolakuntza, ordena eta garbitasuna.
 4. Denboraren erabilerak gure bizitzan: uztartzea.
- Hobekuntza pertsonalerako plana.
- a) Eguneko denbora berreskuratzea.
 - b) Eraginkorrago izatea.
 - c) Estresari aurre egitea.

DATA: 2017ko apirilaren 5ean.

ORDUTEGIA: 09:30-12:30.

TOKIA: Laudio Udalaren Tokiko Garapen Agentzia. Arza industrialdea. Arza eraikina. Irukurutzeta.

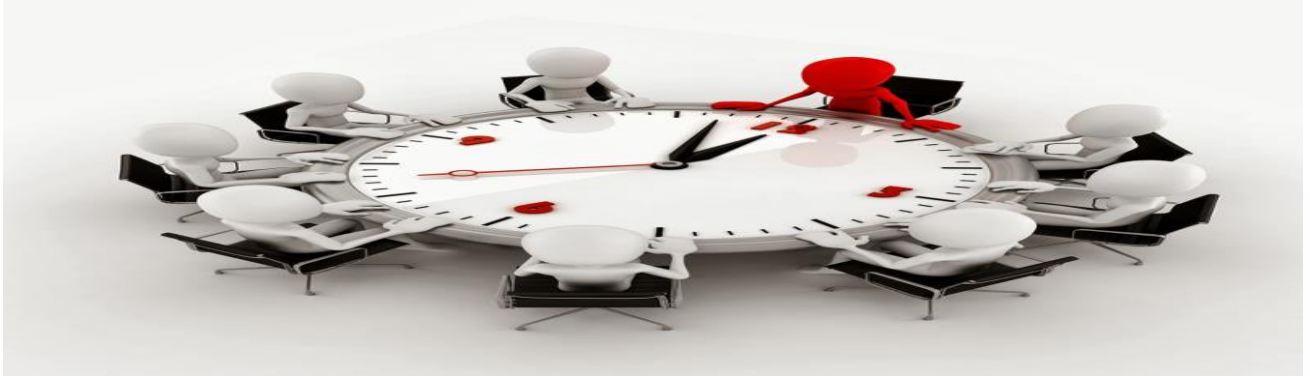
PREZIOA: DOAN.

IZEN-EMATEAK: Tokiko Garapen Agentzia:
Tel. zk.: 944034980 / Posta elektronikoa: garapenagentzia@laudio.eus

Inskripzio epea ikastaroaren hasiera eguna baino bost egun lehenago itxiko da.

NOTA INFORMATIVA

CURSO: GESTIONA TU TIEMPO Y TU PRODUCTIVIDAD



DIRIGIDO A: Emprendedores/as, autónomos, Micro-pymes, pymes y público interesado

PROGRAMA:

1. La gestión del tiempo en el medio laboral. Ideas previas. Hábitos y estilos de trabajo.
 - ¿Qué se quiere conseguir?
 - Objetivos y planificación.
2. Análisis personal de urgencia e importancia.
 - Fomento de la concentración.
 - Fugas y otras distracciones.
 - Algunas herramientas (GTD, Pomodoro).
3. Las 3´s: Organización, Orden y Limpieza.
4. Usos del tiempo en nuestra vida: Conciliación.
Plan de mejora personal.
 - d) Recuperar tiempo diario.
 - e) Ser más eficaz
 - f) Abordar el estrés.

FECHA: 5 de abril de 2017

HORARIO: 09:30 a 12:30h.

LUGAR: Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Llodio. Pol.Ind. Arza. Edificio Arza. Irukurutzeta.

PRECIO: GRATUITO.

INSCRIPCIONES: Agencia de desarrollo Local:
Tfn- 944034980 / e-mail- garapenagentzia@ludio.eus

El plazo de inscripción se cerrará cinco días antes de la fecha de inicio del curso.