



AUTOMOTIVACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Objetivos			
<ul style="list-style-type: none">• Disponer de una buena capacidad para auto-motivarnos• Conocer la importancia de gestionar de una forma efectiva el tiempo• Conocer algunos modelos y técnicas utilizados para gestionar más eficazmente nuestros compromisos.			
Duración		Modalidad	
25 hora/s lectiva/s		On-line	
Destinatarios		Requisitos	
PTGAS de la UCLM			
Competencia		Nivel	
Desarrollo profesional		1	
Orientación a la calidad		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	Internet	Del 5 de mayo de 2025 al 6 de junio de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
I LA MOTIVACIÓN			
1. Introducción			
1.1 Las necesidades humanas			
1.2 Motivación intrínseca y extrínseca			
1.3 Motivación y autoestima			
2. Herramientas para la automotivación			
2.1 Pensamiento positivo y emociones de impulso			
2.2 Técnicas para mantener la motivación			
2.3 El estado de "flow"			
II. PRODUCTIVIDAD			
1. Introducción y conceptos fundamentales			
1.1 El Concepto de tiempo			
1.2 Definición de tareas, proyectos y compromisos			
2. Sistemas de gestión del tiempo			
2.1 Sistemas para la gestión de tareas			
2.2 El Método Eisenhower			
2.3 Introducción al método GTD			
2.4 Puesta en práctica del sistema GTD			
2.5 La importancia de los hábitos			
2.6 Reducción del estrés y aumento de la autoestima a través de la gestión del tiempo			
Diploma		Evaluación	
Aptitud		Realización de ejercicios interactivos y supuestos.	
Profesorado			
MARÍA STAVRAKI			