



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 | | | |