AUTOMOTIVACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Objetivos

- 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