

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			
<p>I. LA MOTIVACIÓN</p> <p>1. Introducción</p> <p>1.1 Las necesidades humanas</p> <p>1.2 Motivación intrínseca y extrínseca</p> <p>1.3 Motivación y autoestima</p> <p>2. Herramientas para la automotivación</p> <p>2.1 Pensamiento positivo y emociones de impulso</p> <p>2.2 Técnicas para mantener la motivación</p> <p>2.3 El estado de "flow"</p> <p>II. PRODUCTIVIDAD</p> <p>1. Introducción y conceptos fundamentales</p> <p>1.1 El Concepto de tiempo</p> <p>1.2 Definición de tareas, proyectos y compromisos</p> <p>2. Sistemas de gestión del tiempo</p> <p>2.1 Sistemas para la gestión de tareas</p> <p>2.2 El Método Eisenhower</p> <p>2.3 Introducción al método GTD</p> <p>2.4 Puesta en práctica del sistema GTD</p> <p>2.5 La importancia de los hábitos</p> <p>2.6 Reducción del estrés y aumento de la autoestima a través de la gestión del tiempo</p>			
Diploma			Evaluación
Aptitud			Realización de ejercicios interactivos y supuestos.
Profesorado			
MARÍA STAVRAKI			