

## GESTIÓ RACIONAL DEL TEMPS PER AUGMENTAR LA PRODUCTIVITAT

DATA INICI 29 de gener del 2018

HORARI de 15:30h a 19:30h

DURADA 8 hores

### A QUI S'ADREÇA?

El curs es dirigeix a tot el personal d'una organització que vulgui millorar la seva productivitat personal i professional, i és independent del tamany de l'entitat o de si pertany al sector industrial o al de serveis.

### OBJECTIUS

L'objectiu del curs és capacitar a l'assistent a gestionar de forma **racional** l'ús del temps, tant personal com professional. Les persones necessiten **conciliar** la vida personal i professional, augmentant l'**eficiència** gràcies a gestionar el temps en el treball i també fora d'ell: temps amb la família, per l'oci, l'esport, el descans, la salut, la cura, etc.

En el curs s'analitzaran diferents tècniques que permeten **estalviar temps** i s'avaluarà el temps des d'un punt de vista **sistèmic**, és a dir, cal tenir en compte que el que fem en un instant pot tenir conseqüències més endavant. Es presentaran algunes bones pràctiques en l'ús de la **tecnologia**, com el correu electrònic, el mòbil o de les xarxes socials.

Es destacaran els aspectes que interfereixen en la gestió del temps (com els **lladres** de temps o l'organització de **reunions**), així com quins són els **hàbits** recomanables per assegurar un resultat més eficaç. PROGRAMA

## PROGRAMA

1. Usos del temps.
  - 1.1. Resistència al canvi.
  - 1.2. Conciliació de la vida personal i professional.
  - 1.3. Piràmide del temps.
  - 1.4. Hàbits per augmentar l'eficiència.
2. Gestió racional.
  - 2.1. Lleis i regles del temps.
  - 2.2. Urgència versus importància: matriu del temps.
  - 2.3. Identificació de les limitacions.
  - 2.4. Interrupcions i lladres del temps.
3. Solucions a l'organització flexible del temps.
  - 3.1. Planificació a curt, mig i llarg termini.
  - 3.2. Tècnica dels blocs de temps.
  - 3.3. Organització de reunions de treball.
  - 3.4. Mesura dels beneficis quantitius i qualitius.
4. Ús de la tecnologia.
  - 4.1. Bones pràctiques: correu electrònic, mòbil, agenda...
  - 4.2. Organització i cerca d'informació.
  - 4.3. Teletreball i treball en el tercer lloc.
  - 4.4. Ús eficaç de les xarxes socials.

## PROFESSOR

**Jordi Ojeda Rodríguez.** Doctor enginyer industrial per la Universitat Politècnica de Catalunya. A l'àmbit acadèmic, és professor del Departament d'Empresa de la Universitat de Barcelona, en el camp de l'organització industrial i els mètodes de treball. Imparteix les classes a la Facultat d'Economia i Empresa i a la Facultat de Dret de la Universitat de Barcelona. És director del Màster en Direcció d'Operacions, Logística i Producció de la Universitat de Barcelona.

A l'àmbit de la recerca i consultoria està especialitzat en projectes a mida d'organització i valorització del temps de treball, havent escrit diversos llibres.

És un dels membres fundadors de la Iniciativa per a la Reforma Horària a Catalunya i des del 2015 és membre del *Consell Assessor per a la Reforma Horària* de la Generalitat de Catalunya.

A l'àmbit de la formació està especialitzat en els àmbits de la logística, l'organització, els mètodes de treball, la gestió flexible de l'horari i el calendari laboral i la gestió racional del temps per a la millora de la productivitat personal.

## DURADA, CALENDARI i LLOC

2 sessions de 4 hores, el dimarts i dijous **29 i 31 de gener.**

**FOEG** C/Bonastruc de porta, 15 de Girona

## PREUS

**PREU CURS: 255 €**

**SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 205 €**

**SOCIS COL·LECTIUS: 230 €**

\*Tots els cursos organitzats per l'ENF de 1 o més hores poden ser bonificats segons el sistema de Formació Continuada a través dels butlletins mensuals de cotització a la Seguretat Social, sense cost addicional.

\*\*ENF es reserva el dret d'anul·lar el curs. En aquest cas ho comunicarà amb temps suficient i retornarà els pagaments íntegres.

## INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS

**Escola de Negocis FOEG**

C/Bonastruc de Porta, 15 17001 Girona

972 21 55 34

[enf@foeg.cat](mailto:enf@foeg.cat)

Nom del curs			
Núm del curs		Data inscripció al curs	
<b>DADES DE L'ALUMNE/A</b>			
N.I.F. o N.I.E.		Núm. d'Afiliació Seguretat Social	
		Sexe	
Cognoms, nom			Data de naixement
Adreça		Població	
		C.P.	
Telèfon		Fax	
		E-mail	
<b>ESTUDIS REALITZATS</b>			
0 <input type="checkbox"/> Estudis bàsics	1 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 1er cicle	2 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 2on cicle	
3 <input type="checkbox"/> Titulat universitari 3er cicle	4 <input type="checkbox"/> Títol de doctor/a		
Especialitat			
	Altres estudis		
<b>SITUACIÓ LABORAL</b>			
<input type="checkbox"/> Autònom	Lloc que ocupa dins l'empresa		
<input type="checkbox"/> Ocupat/da	Tipus de contracte		
		<input type="checkbox"/> Directiu / Propietari	<input type="checkbox"/> Director General / Gerent
		<input type="checkbox"/> Cap / Director d'Àrea	<input type="checkbox"/> Comandament Internig
		<input type="checkbox"/> Tècnic / Treballador Qualificat	
	Àrea en la que treballa		
<b>ENTITAT O EMPRESA ON TREBALLEU ACTUALMENT (NOMÉS OCUPATS/DES)</b>			
<input type="checkbox"/> Empresa amb menys o igual a 250 treballadors/ores		<input type="checkbox"/> Empresa amb més de 250 treballadors/ores	
Raó social			CIF
Sector / Activitat empresa			
Núm inscripció seguretat social			Núm de treballadors/ores
Adreça		Població	
		C.P.	
Telèfon		Fax	
		E-mail	
<b>ENTITAT O EMPRESA ASSOCIADA A FOEG</b>			
<input type="checkbox"/> No associada		<input type="checkbox"/> Sí associada	
		A través de l'associació / gremi	
<b>TREBALLADORS - FUNDACIÓ TRIPARTITA</b>		<b>AUTÒNOMS</b>	
Es vol bonificar el curs?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Vol sol·licitar l'ajuda pels autònoms? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Vol que la FOEG li tramiti?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	* Consultar condicions	
L'Empresa té RLT?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
<p>D'acord amb la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, i el seu reglament de desenvolupament aprovat pel Reial Decret 1720/2007 de 21 de desembre, l'informem que les seves dades seran incorporades a un fitxer de la Federació d'Organitzacions Empresarials de Girona amb la finalitat de gestionar les activitats que porta a terme el centre de formació de la Federació i informar de futures activitats de la Federació. Les dades personals podran ser cedides als organismes que ho requereixin per la correcta gestió de l'activitat formativa, tals com els organismes competents en matèria de formació contínua i/o cupacional de la Generalitat de Catalunya o l'Estat, o com Foment del Treball. També podran ser cedides les dades a Bonastruc de Porta Formació SL o aquelles entitats a través de les quals la Federació dugui a terme les activitats formatives. Pot exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, d'acord amb la normativa vigent, adreçant-se al C/ Bonastruc de Porta, 15 - 17001 de Girona.</p>			
Signatura del treballador/a			

Per fer efectiva la inscripció cal enviar, per fax 972-227122 o e-mail enf@foeg.cat, la còpia de la transferència bancària per l'import del curs.  
El núm. de compte és IBAN: ES30.3025.0900.8314.0001.3930  
La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.

F 722. 01 / 02  
Rev. 0