

GESTIÓ DEL TEMPS PER A LA MILLORA DE LA PRODUCTIVITAT

DATA INICI 26 de gener de 2021

HORARI de 15:30h a 19:30h

DURADA 8 hores

OBJECTIUS

La gestió del temps ha estat prioritat i alhora competència clau per als professionals d'èxit. I encara més avui i ara donat l'entorn que ens toca viure i (tele)treballar. Optimitzar la jornada de treball (des de casa també), gestionar millor interferències i interrupcions, prioritzar tasques i activitats, donar caça i captura als lladres del temps... seran qüestions crítiques per a aconseguir ser més efectius (i feliços).

Sota el plantejament dels models dels "7 hàbits de la gent altament efectiva" d'Stephen Covey i del "GTD: Getting things done" de David Allen, es proposaran tècniques, practiques i instruments per a la millora de la productivitat en un entorn híbrid de treball a l'oficina i teletreball.

Concretament, els objectius del curs són:

- Entendre la utilitat i la importància de la planificació del treball.
- Identificar les nostres creences i les pautes de comportament al respecte.
- Aprendre a fixar fites i objectius.
- Optimitzar el temps de treball.
- Conèixer mètodes i eines per organitzar i per prioritzar tasques.
- Augmentar l'eficàcia i l'eficiència pròpia i la de l'equip.

DIRIGIT A

Dirigit a qualsevol professional que vulgui adquirir uns coneixements reals, tan teòrics com pràctics, en l'optimització seu temps i que vulgui millorar la seva productivitat professional i/o personal.

PROFESSOR

Iñaki Bustínduy. Economista i consultor d'empreses. Soci Director de H&B Human and Business.

PROGRAMA

- Planificació (previsió), programació i priorització d'objectius, tasques i activitats: matriu GUT
- Execució de la planificació: desviacions i lladres del temps vs autosabotatge. Treball focalitzat per a la reducció dràstica de les distraccions i els imprevistos
- Actituds emocionals i relacionals negatives que generen una mala gestió del temps amb un mateix i en relació amb els altres.
- Gestió òptima del correu electrònic, trucades i reunions (on-line)
- Teletreball en temps de pandèmia
- Pla de de acció personal: matriu ERIC

PREUS

PREU CURS: 260€

SOCIS INDIVIDUALS I ALUMNI: 185€

SOCIS COL·LECTIUS: 225€

Pagament al núm. de compte IBAN: ES30.3025.0900.8314.0001.3930, indicant el **nom de l'alumne**.

*La FOEG es reserva el dret d'anul·lar el curs, fent efectiva el retorn de la transferència.

Tots els cursos organitzats per l'ENF de 3 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. **La bonificació és de 9/13 €/hora.

DURADA, CALENDARI I LLOC

8 hores en 2 sessions presencials dimarts i dimecres 26 i 27 de gener de 15:30h a 19:30h

El curs s'impartirà en aula virtual a través de la plataforma "ZOOM"

Nom del curs		<input type="text"/>	
Núm del curs	ENF20200001-	<input type="text"/>	Data inscripció al curs <input type="text"/>
DADES DE L'ALUMNE/A			
N.I.F. o N.I.E.	<input type="text"/>	Núm. d'Afiliació Seguretat Social	<input type="text"/>
		Sexe	<input type="text"/>
Cognoms, nom	<input type="text"/>		Data de naixement <input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ESTUDIS REALITZATS			
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	<input type="text"/>		
	Altres estudis	<input type="text"/>	
SITUACIÓ LABORAL			
<input type="checkbox"/> Autònom			Lloc que ocupa dins l'empresa
<input type="checkbox"/> Ocupat/da	Tipus de contracte	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Directiu / Propietari
			<input type="checkbox"/> Director General / Gerent
			<input type="checkbox"/> Cap / Director d'Àrea
			<input type="checkbox"/> Comandament Intermig
			<input type="checkbox"/> Tècnic / Treballador Qualificat
		Àrea en la que treballa	<input type="text"/>
DADES FACTURACIÓ: ENTITAT O EMPRESA ON TREBALLEU ACTUALMENT (NOMÉS OCUPATS/DES)			
<input type="checkbox"/> Empresa amb menys o igual a 250 treballadors/ores			<input type="checkbox"/> Empresa amb més de 250 treballadors/ores
Raó social	<input type="text"/>		CIF <input type="text"/>
Sector / Activitat empresa	<input type="text"/>		
Núm inscripció seguretat social	<input type="text"/>	Núm de treballadors/ores	<input type="text"/>
Adreça	<input type="text"/>	Població	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
Telèfon	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
		E-mail	<input type="text"/>
ENTITAT O EMPRESA ASSOCIADA A FOEG			
<input type="checkbox"/> No associada	<input type="checkbox"/> Sí associada	A través de l'associació / gremi <input type="text"/>	
TREBALLADORS - FUNDACIÓ TRIPARTITA		AUTORITZACIÓ	
Es vol bonificar el curs? Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>
Vol que la FOEG li tramiti? Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>
L'Empresa té RLT? Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>
		Autoritza a incloure la seva adreça a la newsletter per rebre la informació dels propers cursos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<p>D'acord amb la Llei Orgànica 03/2018, de 05 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal i garantia dels drets digitals, i el seu reglament de desenvolupament aprovat l'article 13 del Reglament (UE) 2016/679 de 27 d'abril, 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 continuada i/o ocupacional 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 exercir 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