

Estratexias, ferramentas e aplicacións (apps) informáticas para a produtividade e a eliminación da procrastinación

Obxectivos do taller:

Taller teórico-práctico para ampliar os coñecementos e habilidades do alumno en materia de autoxestión produtiva e aproveitamento eficiente do tempo. Divulgación de novas ferramentas e estratexias para a optimización da produtividade persoal.

Datas:

Sábado 25/02/2017 de 09:30 a 14:30

Prezo:

- Colexiados COETFG: 20 €.
- Colexiados COETFG en paro ou Estudiantes de E.T.F. ou Grao Forestal: 15 €.
- Outros interesados: 25 €.

Docente: Xose Sobral. Consultor en optimización de operacións. Master pola Universidade de Vigo en "Innovación e optimización de procesos".

MATRÍCULA:

Prazas limitadas. **Fin de prazo inscricións: 22/02/17**

A matrícula formalizarase mediante o envío do boletín de inscrición, xunto coa copia do DNI e copia do xustificante do pagamento, ben a través do TPV da web (www.forestaisgalicia.es >> e-formacion) ou ben en calquera das seguintes contas:

Banco Popular-Pastor: ES92-0238-8205-40-06.0000.2078

Deutsche Bank: ES49-0019-0443-12-40.1002.3220

Ademais os colexiados en paro deberán axuntar copia da vida laboral, e os estudantes deberán axuntar copia da matrícula.

A documentación pode enviarse por correo electrónico: coetfoga@forestaisgalicia.es ou ben a través da plataforma dixital do COETFG: www.forestaisgalicia.es >> Sección e-formación.

As inscricións realizaranse por estrito orde de recepción das solicitudes.

O mínimo establecido para a realización do curso é de 10 persoas, de non alcanzar este número o COETFG resérvase o dereito de cancelación do mesmo, efectuando a devolución do 100% do importe aboado. No caso de solicitude de cancelación da matrícula por parte do alumno, o COETFG efectuará pagamento do 90% do importe aboado.

COLEXIO OFICIAL DE ENXEÑEIROS
TÉCNICOS FORESTAIS DE GALICIA
E ASOCIACIÓN DA ENXEÑERÍA
FORESTAL E MEDIOAMBIENTAL



**Produtividade
persoal
(nivel II)**

**Claves para unha
autoxestión eficaz e
produtiva.**

Claves para unha autoxestión eficaz e produtiva (avanzado)

Módulo 1. Marco xeral para unha autoxestión eficaz. Ampliación de contidos.

Importancia da “perspectiva” para a produtividade. A motivación 2.0.

Módulo 2. Métodos e técnicas de xestión de tarefas (II). Listas simplificadas.

Organizando o fluxo de traballo. Métodos para a organización de tarefas (II). Outros sistemas de listas de tarefas.

Módulo 3. Construción de hábitos e rutinas para un mellor aproveitamento do tempo e unha maior obtención de resultados. Eliminando definitivamente a procrastinación.

Definición de procrastinación e orixes neurolóxicas da mesma; a personalidade procrastinadora. A ecuación da motivación; actuando sobre os diferentes factores para erradicar a dilación.

Estratexias, programas informáticos e aplicacións de apoio para eliminar a procrastinación e establecer e consolidar hábitos produtivos.

Módulo 4. <<InBox Zero>>. A xestión produtiva do correo electrónico.

Descrición e sistemática para a posta en marcha da filosofía “InBox Zero” para a xestión produtiva do correo electrónico.

Módulo 5. Sesións de estudio e traballo produtivo (II). Claves, trucos e métodos para ser máis eficaz.

Principios neurocientíficos para obter un maior aproveitamento do tempo e dos nosos recursos. Xeitos de simplificar tarefas e gañar en eficiencia.

Módulo 6. Resumo de contidos e metodoloxía para a súa posta en marcha. Plan personalizado de Produtividade Persoal.

Resumo dos contidos e suxestións para a posta en marcha do exposto.



**COLEXIO OFICIAL DE ENXEÑEIROS
TÉCNICOS FORESTAIS DE GALICIA
E
ASOCIACIÓN DA ENXEÑERÍA
FORESTAL E MEDIOAMBIENTAL**

Contacto:

Rúa Sánchez Freire, nº 64- Bxo. Dta.
15706 Santiago de Compostela

Teléfono: 981 520 077, Horario de atención telefónica: de 10.00 a 14.00 horas.

Enderezo electrónico:

coetfoga@forestaisgalicia.es

Web: www.forestaisgalicia.es