

**RCP** Recursos de Crecimiento Personal presenta:

## **GESTIÓN DEL TIEMPO:**

De esclav@ a dueñ@ de tu tiempo





## GESTIÓN DEL TIEMPO: De esclav@ a dueñ@ de tu tiempo

### ¿Qué es el Curso de Gestión del Tiempo?

Es una oportunidad para tomar consciencia de varios aspectos que por cotidianos no le damos la importancia tan fundamental que tienen:

- **El tiempo como vida:** tomar consciencia de que tu tiempo es tu vida. Tomar consciencia de la cantidad de cosas en las que invertimos el tiempo y que repercusión tienen para nosotros, en nuestro día a día, en nuestra autoestima, como repercute en el entorno...
- **Saber diferenciar entre cosas importantes y cosas urgentes:** a nivel racional la diferencia es obvia, quizá no tanto. En nuestro día a día se suelen colar las urgentes dentro de las importantes, convirtiendo muchas labores en “tengos qué”. Valorar la importancia de estas intromisiones en forma de urgentes dentro de las cosas importantes para nosotros.
- **Decidir de forma consciente qué es importante para nosotros:** bucear en nuestra Pirámide Neurológica y descubrir que principios rectores, que valores condicionan nuestras decisiones.
- **Una vez establecido lo urgente y lo importante aprender varios sistemas de organización para ser dueños de nuestro tiempo.**

Una frase que oímos en nuestro entorno de forma recurrente es “No he tenido tiempo”, “Ojala el día tuviese 25 horas”...

El día tiene 24 horas para todos, como las empleas es una decisión exclusivamente tuya. En este curso aprenderás cómo ser más eficiente con tu tiempo.

### ¿Cómo es el Curso de Gestión del Tiempo?

En este curso de 8 horas lectivas alternaremos el conocimiento teórico sobre diferentes concepciones del tiempo con ejercicios prácticos en los que practicar los conocimientos aprendidos. Durante el curso trabajarás de forma personalizada y en grupo, diferentes dinámicas para ir aplicando en tu caso concreto y para tu necesidad particular los conocimientos del taller y por ello haremos dinámicas de cara a:

- **Percibir la relatividad del tiempo:** como la percepción del tiempo es completamente diferente dependiendo de la actividad en la que te encuentres inmerso.



- **Tomar consciencia de los valores que para ti son importantes:** y cuánto tiempo les dedicas y cómo te hace sentir esa inversión de tiempo.
- **Analizaremos los Ladrones de tiempo y cuáles son los que más te afectan:** la sociedad actual proporciona algunos ladrones de tiempo de los que apenas somos conscientes y que nos privan de una cantidad de tiempo, vida, para dedicarnos a aquello que de verdad nos apasiona.
- **Conocer tu propósito:** como clave de la gestión de tu tiempo es conocer que hay más allá de la acción que es lo que te motiva para emprenderla y hacerla.
- **Herramientas para priorizar, planificar y proteger:** en el curso de forma práctica vamos a:
  - **Priorizar tus necesidades:** las determinaremos, haremos un listado y después dependiendo de la repercusión emocional que te generen las priorizaremos para colocarles una posición de importancia y por tanto de orden para su ejecución.
  - **Planificar:** este proceso es prácticamente una negociación contigo mismo en el que iremos encajando en tu día a día esas priorizaciones con las tareas cotidianas y urgentes del día a día.
  - **Proteger:** tu plan es tu herramienta para el éxito, propondremos claves para protegerlo tanto de ti como de tu entorno.
- **Diferenciaremos entre lo importante y lo urgente:** de forma personal propondrás tu listado de tareas y con la aplicación de algunas herramientas que te facilitaremos, diferenciaremos unas de otras.

El taller dura 8 horas y queremos que te lleves una habilidad muy desarrollada y por eso además de la teoría necesario vamos a practicar sobre tu caso concreto en cada parte del taller de cara a que salgas del taller con la capacidad suficiente para gestionar de una manera más efectiva tu tiempo. Además te ofreceremos la posibilidad de contactar con nosotros vía mail o telefónica para resolver cualquier duda. Además de toda esta práctica personalizada al final del taller te propondremos y guiaremos en una técnica de autohipnosis para que todos estos conocimientos adquiridos se asienten en tu aprendizaje y te faciliten su aplicación en el futuro.

### ¿Para qué este curso de Gestión del Tiempo?

- Para lograr la energía necesaria para alcanzar tus sueños, filtrando algunas tareas y ladrones de tiempo que te pueden limitar.
- Para conseguir que el tiempo sea un aliado y no un adversario contra el que batallar.
- Para conseguir una mayor satisfacción vital en las tareas que decidas emprender.
- Para empoderarte de tu tiempo, de tu vida y no ceder el control a agentes externos a ti.
- Para conseguir más satisfacción y felicidad tanto para ti como para tu entorno.



## ¿Objetivos de este curso de Gestión del Tiempo?

El Taller tiene varios puntos que desarrollaremos:

- **MITOS SOBRE EL TIEMPO:** hablaremos de diferentes conceptos sobre el tiempo. Como unos nos potencian y otros nos frenan.
- **EL TIEMPO Y TÚ:** veremos cuál es tu relación con tu tiempo, que resultados obtienes y cual es la relación causa – efecto. Vamos a sacar una foto de la situación actual de cara a una precisión mayor en el trabajo posterior.
- **LA BASE DE LA GESTIÓN: EL PROPÓSITO:** definiremos que es para nosotros el propósito como principal impulsor de nuestras acciones y como factor fundamental para la priorización
- **LAS CLAVES PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO:** son tan solo 3, las definiremos y trabajaremos en profundidad sobre ellas en tu caso concreto:
  - **PRIORIZAR:** Respecto a qué estas priorizando tus decisiones. Investigaremos que valores son importantes para ti.
  - **PLANIFICAR:** aprenderemos diferentes herramientas de planificación y veremos cual se adapta mejor a ti.
  - **PROTEGER:** te propondremos herramientas para proteger tus planes.
- **LADRONES DEL TIEMPO – IMPORTANTE Y URGENTE:** veremos cuales son y cuales te pueden estar afectando. Determinaremos que es urgente en tu caso y que es importante.
- **FEEDBACK ORIENTATIVO:** tras todo el trabajo del taller te ofreceremos algunas líneas de trabajo para que sigas trabajando en tu casa después de lo aprendido en el taller.
- **PNL (Programación Neuro Lingüística) DE AFIANZAMIENTO:** tras el taller te guiaremos en un ejercicio de PNL de cara a mejorar y afianzar todos los conocimientos adquiridos, para que te resulte más sencillo su aplicación en el futuro.