



Gestión del Tiempo

Mejorar la relación con el tiempo pide ser conscientes de que los recuerdos del pasado influyen en nuestra percepción del tiempo; por lo tanto, la secuencia temporal no es objetiva, aunque siempre una hora tenga sesenta minutos y un día veinticuatro horas.

Sentir que utilizamos el tiempo y no que éste nos utiliza a nosotros reside más en la posibilidad que en la realidad de control; puesto que la carga emocional influye en la percepción de los hechos y del paso del tiempo. Es cierto que un día tiene 24 horas pero para cada uno de nosotros el tiempo no tiene el mismo valor.

■ TEMARIO

- SESIÓN 1** Mejorar la relación con el tiempo
- SESIÓN 2** Mitos y realidades sobre la gestión del tiempo
- SESIÓN 3** Priorizar es importante
- SESIÓN 4** Miedo al éxito y al fracaso
- SESIÓN 5** Delega con eficacia
- SESIÓN 6** Aprende a decir no
- SESIÓN 7** Dar vida al tiempo intermediario
- SESIÓN 8** Conclusiones

■ PROFESOR TITULAR



Nuria Oriol
Social- fundadora de Openmind
Consultants .Test Consultant and
Coaching.