



## Gestió eficaç del temps

En acabar l'activitat l'assistent podrà ( descripció dels objectius de l'activitat):

1. Valorar la importància de planificar i gestionar el temps.
2. Establir els objectius personals a aconseguir en un termini de temps determinat.
3. Concretar les activitats a realitzar per a aconseguir els objectius.
4. Analitzar els "lladres del temps"
5. Planificar adequadament el temps per a obtenir el màxim rendiment.

Acció formativa dirigida a:

Alumnes de la UPV, dels campus de Vera, Gandia i Alcoi.

Temes que cal desenvolupar:

1. La competència "Planificació i Gestió del temps" .:
  - a) Què significa?
  - b) El temps com a recurs.
  - c) Idees errònies sobre el temps
  - d) Les lleis del temps
  - e) Els lladres del temps
2. Avantatges de la planificació.
3. Característiques de la planificació.
4. Passos per a una planificació eficaç.

Metodologia didàctica:

Curs EN LÍNIA a través de la plataforma PoliformaT. L'alumne disposarà de tot el material en aquesta plataforma i, després de la lectura i visionat dels vídeos corresponents, realitzarà una sèrie d'activitats que haurà de lliurar dins dels terminis establits.

Per al correcte desenvolupament del curs, la professora realitzarà un seguiment de les activitats i respondrà a les consultes i dubtes plantejats per mitjà del correu intern del PoliformaT.

Organitzadors:

Responsable d'activitat

FRANCISCO JAVIER OLIVER VILLARROYA

Dades bàsiques:

Correu electrònic	ice@ice.upv.es
Tipus de curs	FORMACIÓ INTERNA
Estat	TOT FET
Duració en hores	10 hores a distància
Bibliografia:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- López, Rosa: (2012). La gestión del tiempo personal y colectivo. Cómo detectar y combatir los "vampiros" del tiempo. Graó, Barcelona.</li> <li>- Marcén, Miriam; Martínez Caraballo, Noemí. "Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza" En Innovar: revista de ciencias administrativas y sociales, 2012, Vol.22 (43), pp.117-130.</li> <li>- "Gestión del tiempo: una guía práctica para organizar su tiempo y concentrarse en sus objetivos". Ed: Deusto, Barcelona, 2006.</li> <li>- Tierno, Bernabé: "Las mejores técnicas de estudio", Ed. DL, 2008</li> <li>- Referencias de fuentes electrónicas:  <a href="https://sites.google.com/site/mariaestherremedios/planificacion-y-control-del-tiempo">https://sites.google.com/site/mariaestherremedios/planificacion-y-control-del-tiempo</a> </li> </ul>
<b>On i quan:</b>	
On	INTERNET
Horari	INTERNET
Data d'inici	17/09/18
Data d'acabament	15/10/18
<b>Dades de matriculació:</b>	
Inici de preinscripció	7/09/18
Fi de preinscripció	17/09/18
Mínim d'alumnes	25
Màxim d'alumnes	50
<b>Professorat:</b>	
CACERES GONZALEZ, PILAR	