

Aprende a organizarte y consigue lo que te propongas

Taller de gestión del tiempo para estudiantes universitarios

- ¿Te sientes agobiado, culpable o frustrado?
- ¿Tu día no tiene suficientes horas?
- ¿Tu listado de tareas pendientes es cada vez más largo?
- ¿Siempre llegas a última hora con los trabajos?
- ¿Tus planes para organizarte (casi) siempre fallan?



La mayoría de las personas siente que no tiene tiempo para hacer todo lo que se propone, y los estudiantes no son una excepción.

Lo cierto es que la semana sólo tiene 168 horas en las que deben entrar las clases, el tiempo de estudio, la realización de trabajos académicos, el tiempo libre y de descanso, y en ocasiones las propias obligaciones laborales. No es posible estirar esas horas, pero sí aprender a fijar tus metas y a gestionar las actividades de manera distinta, de modo que puedas ser más productivo, obtener mejores resultados y reducir el estrés.

Este es un taller práctico y centrado en tus necesidades. Si lo realizas podrás comprobar cómo tu experiencia como estudiante comienza a ser mucho más placentera y eficaz, pero, además, tendrás la oportunidad de cambiar algunos hábitos y reemplazarlos por otros nuevos que te serán útiles a lo largo de toda tu vida.

¿Te atreves a intentarlo?

Programa

- El valor del tiempo
- Limitadores y ladrones de tiempo: trabaja menos y consigue mejores resultados
- Procastinar y postergar: por qué las agendas y las listas de tareas no son suficientes
- Cómo fijar metas y conseguirlas
- Cómo organizar tu entorno de estudio
- Herramientas y recursos para gestionar y optimizar tu tiempo de estudio
- Cómo encontrar un equilibrio entre tu vida académica y profesional

Impartido por:
Andrea Giráldez Hayes

Curso online: 14/10 al 18/11/14
Matrícula abierta hasta el 13/10/14
Descuento por pronto pago hasta el 15/9/14
Más información en <http://funge.uva.es> y
cursos@libercoaching.com

