



GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD

OPTIMIZA TU TIEMPO Y ALCANZA TUS METAS



PROGRAMA DEL CURSO



ESTE CURSO ES PARA VOS SI:

- Te sientes estresado o ansioso debido a la falta de organización en tu vida personal o profesional.
- Ves afectada tu calidad de vida debido a la falta de tiempo para actividades importantes como el autocuidado, el tiempo en familia o el ocio.
- Te sentís abrumado por la cantidad de tareas pendientes y no sabes por dónde empezar o que no te alcanzan las horas del día.
- Pospones tareas frecuentemente y luchas por iniciar o completar tus proyectos.
- Te cuesta desconectarte y relajar tu mente luego de una jornada de trabajo o estudio.
- Deseas mejorar tu eficiencia y rendimiento en el trabajo o en tus estudios para alcanzar tus metas con mayor facilidad.
- Deseas conocer métodos que te permitan organizarte para equilibrar tu vida personal y otros compromisos como el trabajo o estudio.



OBJETIVOS DEL CURSO

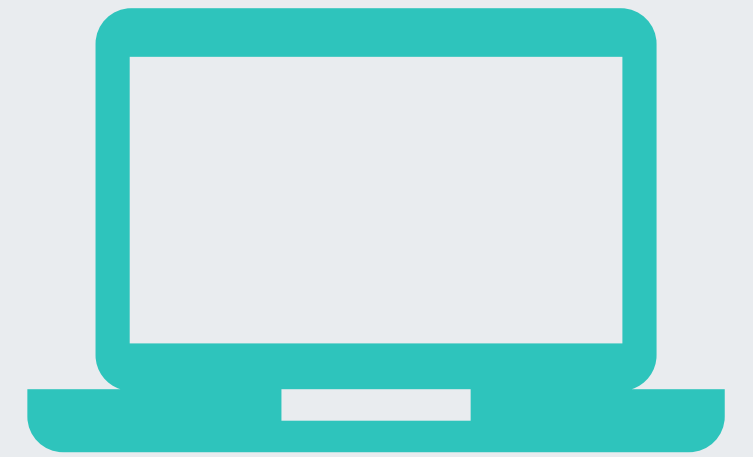
- Comprender los fundamentos de la gestión del tiempo y su importancia en la vida personal y profesional.
- Identificar las causas y superar la procrastinación para aumentar la productividad.
- Explorar la relación entre la gestión del tiempo y el desarrollo personal.
- Conocer acerca de la formación de hábitos y cómo desarrollarlos.
- Adquirir habilidades prácticas para establecer objetivos SMART y desarrollar hábitos que fomenten la productividad.
- Familiarizarse con herramientas y técnicas de gestión del tiempo, y la priorización de tareas.
- Comprender la importancia del Cierre de la jornada laboral y estrategias para llevarlo a cabo.
- Dominar el uso eficaz del calendario digital para planificar eventos.
- Integrar los conocimientos y habilidades adquiridas para mejorar la gestión del tiempo y la productividad en todas las áreas de la vida.



TEMARIO

- Lección 1: Introducción a la Gestión del Tiempo
- Lección 2: Venciendo la procrastinación
- Lección 3: Gestión del Tiempo y Productividad
- Lección 4: Gestión del Tiempo y desarrollo personal
- Lección 5: Estableciendo Objetivos y Hábitos
- Lección 6: Listas de tareas
- Lección 7: Priorización de tareas
- Lección 8: Herramientas de productividad y Cierre de la jornada laboral
- Lección 9: 6 estrategias de Gestión del tiempo
- Lección 10: Uso del calendario y cierre





MODALIDAD

La modalidad del curso es online asincrónico, con clases grabadas en formato video. Las mismas se toman de forma autogestionada, es decir que todo el contenido ya está cargado en la plataforma para que accedas según tus tiempos en tus horarios.

Podrás ingresar al curso las 24 horas del día.

El curso no cuenta con clases sincrónicas o clases en vivo.

A QUIEN ESTA DIRIGIDO

Este curso está dirigido a:

Licenciados en nutrición, licenciados en gastronomía, estudiantes del último año de estas carreras; emprendedores gastronómicos, y todas las personas en general que deseen incorporar herramientas de gestión del tiempo para su desarrollo personal y profesional.



DURACIÓN



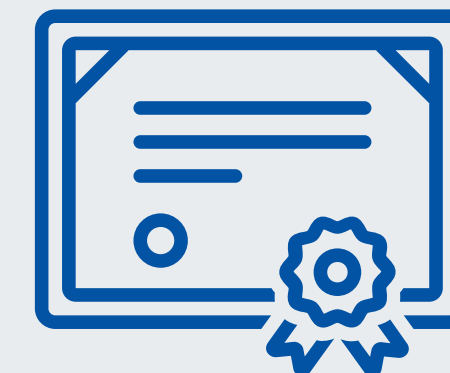
Este curso se compone de 2 horas de clases grabadas en video, divididas en 10 lecciones; que podrás realizar a tus tiempos y según tus horarios.

ACCESO

El acceso al curso es inmediato una vez abonado el mismo. Se ingresa a través de la plataforma web; al ingresar se te solicitará un Usuario y contraseña personal con el que crearas tu cuenta. Podes acceder desde tu PC o desde el celular.

EXAMEN Y CERTIFICADO

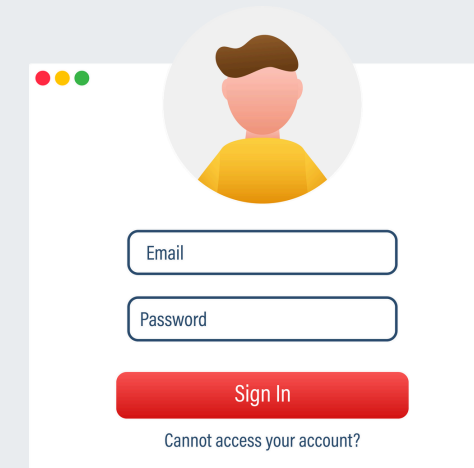
El curso cuenta con preguntas de evaluación en cada lección; y al finalizarlo podrás descargar tu certificado de participación.





REQUISITOS

No posee requisitos o conocimientos previos; únicamente conexión a internet. Una vez que te inscribes y abonas el curso, podrás acceder inmediatamente al mismo desde tu cuenta, con tu usuario y contraseña; desde tu PC o celular.



MODALIDADES DE PAGO

Para Argentina:

Pago único en pesos (\$) a través de Mercado Pago con tarjetas o dinero en cuenta.



Fuera de Argentina:

Pago único en dólares (USD) a través de PayPal.





¿Dudas? Contactame por mail o a traves de mis redes sociales.



nutrigestion.net



[@nutri.gestion](https://www.instagram.com/nutri.gestion)



[Nutrigestión](https://www.linkedin.com/company/Nutrigestión)



contacto@nutrigestion.net

