



Gestión del tiempo y desconexión digital

La conexión permanente a herramientas digitales puede dificultar la organización del trabajo y prolongar la actividad profesional más allá de la jornada. Este curso ayuda a gestionar mejor el tiempo, identificar hábitos que generan distracciones y establecer prioridades que favorezcan una desconexión digital más efectiva.

Código Acción: P0009

Familia profesional: Habilidades profesionales

Área profesional: Bienestar profesional y empresa saludable

Duración: 2 horas

Módulos: 1

Modalidad: Teleformación



Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier área que utilicen habitualmente correo electrónico, mensajería, dispositivos móviles y herramientas digitales y quieran mejorar la gestión de su tiempo y establecer límites más saludables entre actividad profesional y descanso.

¿Qué mejora aporta este curso?

Ayuda a trabajar con mayor foco, reduce interrupciones y favorece una utilización más consciente de las herramientas digitales, facilitando el equilibrio entre las necesidades profesionales y el tiempo personal.

Necesidades de formación que cubre:

Permite identificar hábitos que dificultan una utilización eficiente del tiempo, reconocer los principales "ladrones de tiempo" y aplicar sistemas de priorización que ayuden a reducir la dependencia de las pantallas y mejorar la organización personal.

Objetivos:

- Comprender la importancia de gestionar adecuadamente el tiempo.
- Equilibrar prioridades personales y profesionales.
- Identificar hábitos que generan pérdidas de tiempo.
- Reconocer situaciones de conexión digital innecesaria.
- Aprender a priorizar tareas.
- Favorecer hábitos que faciliten la desconexión digital.

Contenidos:

Módulo 1. Gestión del tiempo y desconexión digital — 2 horas

- Gestión del tiempo personal y profesional.
- Identificación de los ladrones de tiempo.
- Sistema de priorización de tareas.