



# Gestión del Tiempo para Ejecutivos

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

## Objetivos:

- Adquirir estrategias para gestionar eficazmente el tiempo.
- Conocer conceptos básicos de estrés, estrés laboral y burnout.
- Identificar los casos de estrés laboral y burnout, tanto a nivel personal como en el entorno que nos rodea.
- Desarrollar la capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos.
- Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA TEMPORALIZACIÓN

#### Introducción

¿Qué es el tiempo?

Contextualización histórica

El tiempo en la actualidad

Clasificación del tiempo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONOCIMIENTO

#### Introducción

Diferentes hábitos inadecuados

Tiempo de dedicación y tiempo de rendimiento

Cansancio y rendimiento

Influencia del entorno laboral



## UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS LADRONES DEL TIEMPO

Introducción  
Interrupciones  
Imprevistos  
Reuniones  
Papeleo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

Introducción  
Planteamiento de los objetivos  
Cómo programar el tiempo  
Las TIC a nuestro servicio

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción  
Conceptos básicos  
Desencadenantes y causas del estrés  
Tipos de estrés  
Síntomas del estrés  
Consecuencias del estrés

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción  
Concepto y modelos teóricos del estrés laboral  
Desarrollo del estrés laboral  
Tipos de estrés laboral  
Causas del estrés laboral  
Síntomas del estrés laboral  
Consecuencias del estrés laboral

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL BURNOUT

¿Qué es el Burnout?  
Tipos de Burnout  
Fases del Burnout



Causas del Burnout  
Síntomas del Burnout  
Consecuencias del Burnout  
Relaciones entre estrés y Burnout

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo  
Auto-respeto  
Cómo hacer frente a las críticas. Responder a las quejas  
Creatividad y Auto-realización en el trabajo

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención  
Técnicas para la prevención del estrés  
Intervención en situaciones de crisis

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Imaginación/Visualización  
Entrenamiento asertivo  
Técnicas de control de la respiración  
Administración del tiempo  
La relajación

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS COGNITIVAS

Solución de problemas  
Detención del pensamiento  
La inoculación del estrés  
La sensibilización encubierta  
Terapia racional emotiva de Ellis

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. TÉCNICAS GRUPALES

Dinámicas de grupo