

[COM ORGANITZAR-SE LA FEINA]



Cursos de formació per a la inserció laboral – 1r semestre 2009-2010 Activitats susceptibles de ser reconegudes com a crèdits de lliure elecció

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

Es tracta d'un curs en què a través del treball grupal i la realització d'una sèrie de tests individual, s'exercitaran les tècniques de gestió del temps amb l'objectiu de definir un pla de millora personal individual per a cadascun dels participants.

L'objectiu és que l'alumnat conegui una sèrie de tècniques i eines que li permetin optimitzar la feina i disposar d'un sistema clar de prioritats d'acció i organització del treball personal.

DESTINATARIS

Alumnat i persones titulades de la UB.

OBJECTIUS D'APRENTATGE

- Reflexionar sobre la importància d'una adequada gestió del temps en l'èxit professional de les persones
- Conèixer els "lladres del temps"
- Conèixer les tècniques per a una correcta gestió del propi temps
- Dur a terme un pla personal de millora

DOCÈNCIA

Codi	Data	Horari	Ubicació	Aula
05-10809	Divendres 16/10/2009	8.30 a 14.30h	Edifici Florensa (Campus Diagonal Sud) c/Adolf Florensa, 8 Barcelona	23

PROGRAMA

A. De la gestió del temps a la gestió per prioritats

1. El concepte de la gestió del temps
 - 1.1 Tòpics sobre la utilització del temps
 - 1.2 L'acumulació de tasques

2. Gestionar per prioritats
 - 2.1 Claus per a la gestió per prioritats
 - 2.2 Planificació del treball personal

B. El cicle de les 5 etapes

1. Determinar els nostres objectius i programar el temps
2. Incrementar el temps útil sota control
3. Eliminar activitats
4. Revisar la pròpia actitud i el propi comportament

C. Com gestionar el temps de treball

1. Les lleis del temps
2. Els controls

D. Com gestionar la pròpia energia

1. Aplicació del Qüestionari MYE: anàlisi dels factors que disminueixen el nivell d'energia personal
2. Concretar el pla de desenvolupament personal

METODOLOGIA

Altament participativa. S'utilitza la realització de casos pràctics individuals i/o grupals per arribar als objectius del curs. Realització de tests individuals per establir un pla de millora individual.

NOMBRE D'ALUMNES

25 persones

DURADA DEL CURS

10 hores: 6 hores de docència presencial + 4 hores de treball personal

SISTEMA D'AVALUACIÓ

- Assistir al 100% de les sessions de docència presencial.
- Participar activament en totes les activitats proposades al llarg del taller.
- Dur a terme un treball relacionat amb el contingut del taller i amb l'equivalència aproximada de quatre hores de dedicació (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques i dates d'entrega).

PROFESSORAT

Sr. Jordi Coll

Soci-consultor d'INDAE. Director de l'Àrea de Persones. Màster en Direcció de Recursos Humans i Relacions Laborals.

PREU

15 €

CRÈDITS

1 crèdit de lliure elecció.

ORGANITZACIÓ GENERAL

Requisits d'inscripció

1. Emplenar tots els camps indicats en el **formulari d'inscripció** que trobareu al web www.ub.edu/feinaub del 7 al 25 de setembre de 2009
2. Abonar l'import del taller al compte bancari 2100-3642-13-2200076957 (La Caixa);

Admissió

1. S'admetran les primeres 25 persones que compleixin els dos requisits d'inscripció: emplenar el formulari d'inscripció i abonar el pagament corresponent amb totes les dades exigides.
2. A partir del 28 de setembre es publicarà al web de FeinaUB la llista d'admesos definitiva.

Actes i gestió de certificats

Després de la publicació de les actes al web de FeinaUB, l'alumnat podrà recollir els certificats a les oficines d'aquesta unitat.

Organitza:

FeinaUB
Inserció i Orientació Laboral
Servei d'Atenció a l'Estudiant
c. Adolf Florensa, 8 - 08028 Barcelona
Tel. 934021006

Col·labora



Porta22 - Espai de Noves Ocupacions

Ajuntament de Barcelona
Barcelona Activa
www.porta22.com