



TÈCNIQUES I RECURSOS PER A SER MÉS EFICIENT



CURSOS DE FORMACIÓ EN COMPETÈNCIES PROFESSIONALS 1R SEMESTRE 2011-2012

Cursos susceptibles de ser reconegudes com a **crèdits de lliure elecció**

Reconeixement acadèmic per a l'alumnat de grau

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

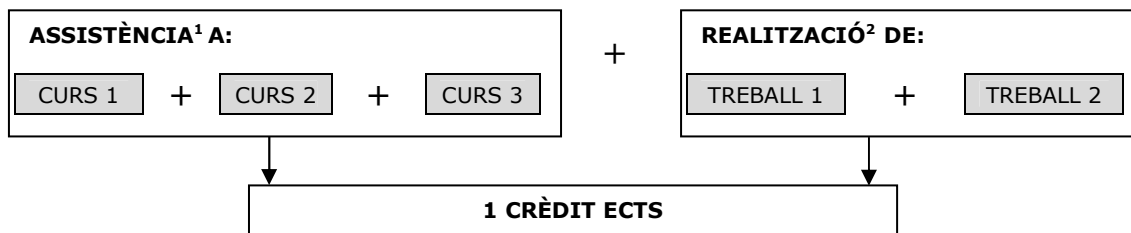
Amb aquest curs aprendràs tècniques per a treballar d'una forma més senzilla i efectiva, a incrementar la teva aportació de valor i a obtenir millors resultats amb menys inversió de temps, esforç i recursos.

DESTINATARIS

Alumnat de la Universitat de Barcelona

RECONeixEMENT ACADÈMIC

Si ets **alumne de grau** pots obtenir reconeixement acadèmic segons la fórmula següent:



Si ets **alumne de llicenciatura o diplomatura**, aquesta activitat és susceptible de ser reconeguda com a 1 crèdit de lliure elecció.

¹ Dins l'oferta de formació en competències professionals del SAE, l'alumne pot escollir els 3 cursos de més interès.

² L'alumne ha d'escollir dos treballs dels tres cursos seleccionats.

**OBJECTIUS D'APRENTATGE**

- Aprendre a pensar i actuar d'una manera eficaç.
- Incrementar el control de les nostres accions i projectes que assumim.
- Obtenir millors resultats amb menys inversió de temps, esforç i recursos.

DOCÈNCIA

Codi	Dia de docència	Horari	Ubicació
10-11112	Dijous 10/11/2011 Divendres 11/11/2011	10'30-13'30h	Porta22 – Espai de noves ocupacions. Ajuntament de Barcelona C/Llacuna,162-164 Com arribar-hi: Bus 7 / B-21 / 56 / 60 / 92 / 192 Metro Línia 1- Glòries / Clot Línia 2- Clot Renfe Clot

PROGRAMA

- Eficàcia versus eficiència.
- Gestió del temps vs gestió d'accions.
- Els cinc passos per ser més eficaç.
- Com gestionar la multitasca.
- Perfil de les persones orientades a l'assoliment.
- Consells per aconseguir assoliments i resultats.

METODOLOGIA

Taller teòric-pràctic. A partir de dinàmiques grupals, exercicis pràctics i estudi d'exemples, els assistents aprofundiran en els continguts del programa.

DURADA DEL CURS

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

SISTEMA D'AVUACIÓ

- 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 dues hores de dedicació (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques).
- Emplenar els **qüestionaris de valoració de la UB i Porta22**

PROFESSORAT**Sr. David Comí**

Llicenciat en psicologia, màster en recursos humans i MBA executive. Actualment gerent de la consultoria Incrementis. Té una ampla i consolidada experiència com a HR Manager, HR Director i consultor en empreses amb perfil internacional i líders a nivell tecnològic, desenvolupant projectes de recursos humans i optimitzant el rendiment i contribució de les persones.



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Sae
Servei d'atenció a l'Estudiant
Universitat de Barcelona
www.ub.edu/sae

PREU

20€

AVALUACIÓ

Els alumnes que obtinguin la valoració d'Apte en el curs, obtindran un **certificat d'aprofitament** emès pel Servei d'Atenció a l'Estudiant de la UB, amb el qual podran sol·licitar el reconeixement acadèmic en el centre en què cursen els seus estudis. Aquests certificats **s'envien per correu** a l'adreça postal indicada en el moment de la inscripció.

REVISIÓ DE QUALIFICACIONS

Un cop publicat el llistat de qualificacions, l'alumne podrà presentar les al·legacions que estimi oportunes. Es publicarà una data de revisió de qualificació. **Passat aquest termini no s'admetran revisions de qualificacions.**

Organitza:

Servei d'Atenció a l'Estudiant
Servei d'Atenció a l'Estudiant
c. Adolf Florensa, 8 - 08028 Barcelona
Tel. 934021006

Col·labora

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament
de Barcelona

**Porta22 - Espai de Noves
Ocupacions**

Ajuntament de Barcelona
Barcelona Activa
www.porta22.com