

COM ORGANITZAR-SE LA FEINA



1r SEMESTRE 2023-2024

CURS SUSCEPTIBLE DE
RECONeixEMENT ACADÈMIC

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

Es tracta d'un curs en què a través del treball grupal i la realització un seguit de tests individuals, 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 ens permetin optimitzar el treball i disposar d'un sistema automatitzat de prioritats d'acció i organització del treball personal.

Reflexionar sobre la utilització d'un dels nostres majors recursos, el temps, amb la finalitat d'aconseguir un ús més racional que ens ajudi a satisfer totes les nostres necessitats.

La importància de la gestió del temps va més enllà de l'activitat del treball, transcendeix a aquesta i envaeix la vida personal, familiar i social.

DESTINATARIS

Estudiants de la Universitat de Barcelona.

RECONeixEMENT ACADÈMIC

Destinataris	Crèdits Acadèmics
Estudiants de grau	1 crèdit optatiu ECTS

OBJECTIUS D'APRENENTATGE

- 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	DOCÈNCIA	HORARI	UBICACIÓ
01-12324	Del 16 al 20 d'octubre de 2023	10:00 a 12 h	CAMPUS VIRTUAL UB

PROGRAMA

1- Consciència de la importància del temps – Els lladres del temps

El concepte de la gestió del temps
Tòpics sobre la utilització del temps
Revisar la pròpia actitud i el propi comportament

2- Gestió del temps - Planificació i organització

Principis de Planificació

- 1.- Principi d' ANÀLISI D'UTILITZACIÓ DEL TEMPS
- 2.- Principi de PLANIFICACIÓ DIÀRIA
- 3.- Principi de PRIORITZAR PER IMPORTÀNCIA
- 4.- Principi de FLEXIBILITAT

Principis d'Organització

- 1.-Principi de MINIMITZACIÓ DEL TREBALL RUTINARI
- 2.- Principi de DELEGACIÓ
- 3.- Principi d' AGRUPAMENT D'ACTIVITATS
- 4.- Principi de CONTROL D'INTERRUPCIIONS

3- Aplicació en el nostre dia a dia – L'Agenda

METODOLOGIA

El curs s'imparteix en format virtual. S'utilitza la realització de casos pràctics individuals i/o grupals per arribar als objectius del curs.

SISTEMA D'AVUACIÓ

- **Assistir** al 100% de les sessions.
- Obligatorietat de tenir la **càmera activada**.
- **Participar** activament en totes les activitats proposades al llarg del taller.
- Dur a terme un **treball** relacionat amb el contingut del taller (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques)

PROFESSORAT

Sr. Jordi Coll

Soci-Director General de Corporación Albalate, S.L. empresa de consultoria i serveis professionals.

Va estudiar Ciències de l'Educació per la Universitat Autònoma de Barcelona, és Màster en Direcció de Recursos Humans i Relacions Laborals pel CEREM i Màster en Direcció Econòmic-Financer per l'Institut de Directivos de la Empresa. També és Assessor Fiscal per AFIGE i va desenvolupar el Programa de Desarrollo Directivo en el IESE (Universidad de Navarra).

PREU

GRATUÏT

Les places d'aquests cursos són limitades. En cas de no poder assistir hauràs de comunicar-ho amb una antelació mínima de 7 dies abans de començar el curs al correu electrònic sae.orientacio@ub.edu.

Si no assisteixes a l'activitat i no has comunicat la baixa (excepte en casos excepcionals i degudament justificats) no podràs realitzar cap altre activitat gratuïta que ofereixi el Servei d'Atenció a l'Estudiant durant el segon semestre del curs 2023-2024.

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.**