



CURSO

GESTIÓN DEL TIEMPO Y MANEJO DEL ESTRÉS



CURSO VIRTUAL



**100% ONLINE
EN TIEMPO REAL**



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**EDUCACIÓN
CONTINUA**

MODELO DE APRENDIZAJE



MENTORING

- ▶ Tutoría de expertos para la toma de decisiones de los estudiantes



APRENDER HACIENDO

- ▶ Combina la teoría con la práctica



FOCO EN LA VIDA REAL PROFESIONAL REAL

- ▶ Aprendizaje basado en casos y experiencias reales



FLIPPED CLASSROOM + MICROLEARNING

- ▶ Sesiones Síncronas: 4 sesiones de 3 horas vía zoom
- ▶ Foros: Te retamos a proponer estrategias relacionadas a la sesión
- ▶ Lecturas complementarias: Documentos que te ayudarán a enriquecer el tema o sesión
- ▶ Videos de casos o actividades: 4 minutos en videos grabados zoom
- ▶ Autoevaluación: Consolida lo aprendido durante la sesión

¿POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS?



DOCENTES ESPECIALIZADOS:

Todos nuestros docentes cuentan con experiencia en la materia dictada



CLASES ONLINE 100 %:

Clases en tiempo real, por lo que tendrás a tu docente en vivo y en directo durante toda la sesión



PLATAFORMA DE VIDEOCONFERENCIAS ZOOM:

Para recibir las clases ONLINE, te conectarás desde la plataforma ZOOM



CLASES GRABADAS EN CASO DE INASISTENCIA Y REPASO:

Sesiones grabadas de las clases dictadas para que refuerce su aprendizaje las veces que lo requiera



CORREO INSTITUCIONAL:

Un correo institucional con espacio ilimitado y acceso a las diferentes apps de Google



REPOSITORIO VIRTUAL:

Acceso ilimitado a nuestro repositorio institucional de tesis y más



LICENCIADA POR SUNEDU:

Respaldo de la SUNEDU

CURSO

GESTIÓN DEL TIEMPO Y MANEJO DEL ESTRÉS

DOCENTE

Roger Cárdenas Valderrama

- ▶ Maestrando en Psicología Clínica.
- ▶ Psicólogo con amplia experiencia en competencias socioemocionales y coaching educativo.





RESUMEN

En este curso conocerás las claves para hacer un uso eficaz del tiempo y optimizar el rendimiento en todo ámbito. Además, podrás desarrollar una visión más amplia acerca de la realidad de la gestión del tiempo, productividad personal, laboral, y manejo del estrés.

Al finalizar el curso, podrás adquirir herramientas para potenciar nuevas competencias que te lleven a obtener resultados extraordinarios en tu vida personal y laboral.

OBJETIVOS



Abordar con éxito los obstáculos que nos impiden ser más eficaces en la gestión de nuestro tiempo laboral y personal.



Conocer qué es la inteligencia emocional y su impacto en un buen manejo del estrés.



Aplicar técnicas de Coaching y PNL para mejorar nuestro nivel de inteligencia emocional.



Facilitar la adquisición de los conocimientos y las herramientas básicas, necesarias para detectar y gestionar de manera eficaz, las principales situaciones de estrés derivadas de las diferentes actividades profesionales y mejorar de esta manera la salud laboral.



Conocer qué es la inteligencia emocional y su impacto en nuestras relaciones interpersonales.

TEMARIO

*La dirección de Educación Continua se reserva el derecho de modificar el temario, garantizando que la calidad del curso no se vea afectada.



Sesión 1

- Autoliderazgo y hábitos para ser más productivos



Sesión 2

- Gestión del tiempo y efectividad
 - Gestión del tiempo
 - Gestión de tareas: Lo importante y lo urgente
 - Hábitos que nos llevan a una mala organización y a un mal empleo del tiempo



Sesión 3

- Inteligencia emocional y estrés: Claves para ser expertos emocionales
 - Fundamentos de inteligencia emocional
 - Percepción y modificación de la realidad
 - Pensamientos negativos y productivos
 - Mindfulness y manejo de estrés personal



Sesión 4

- Coaching y PNL: El lenguaje de la transformación



CERTIFICADO POR 36 HORAS ACADÉMICAS

*El inicio del programa está sujeta a cantidad de cupos y confirmación de grupo (cantidad mínima de 15 participantes)

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Para realizar los cursos bajo el formato de clases online 100 % en vivo, se necesitan los siguientes requisitos:



Una conexión a internet vía wifi o cable de red con un ancho de banda de 4 Mbps



PC o laptop con sistema operativo Windows o Mac OS



Cámara web (indispensable)



Audífonos con micrófono (deseable)



Un área tranquila y sin interrupciones durante la sesión



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**EDUCACIÓN
CONTINUA**

Aprende **y** crece


Informes

Whatsapp: 924 258 332

Teléfono: 715-3335 anexo: 287

E-mail: edcontinua@autonoma.pe

Panamericana Sur Km. 16.3, Villa el Salvador

Síguenos en:   

www.autonoma.pe