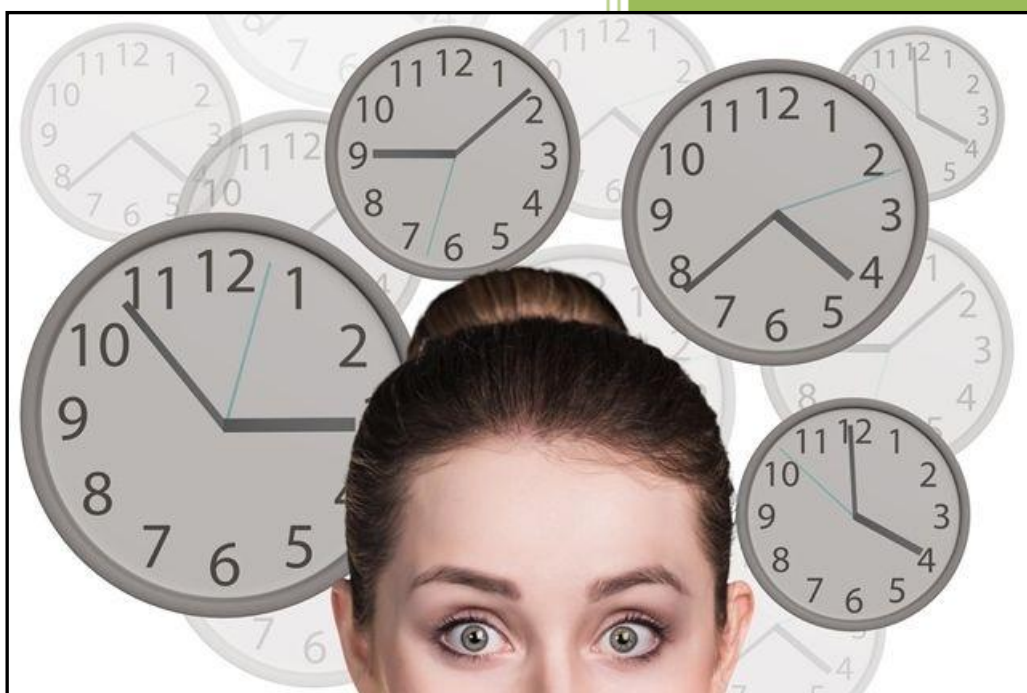


L'Organització i la Gestió del Temps és el procés de planificar i exercir un control conscient d'aquest temps.

Dedica't, aquest temps, a activitats específiques, per augmentar l'efectivitat i la productivitat.

2026

Organització i gestió del temps



Jordi Mitjans; direcció

EDASformació



Utilitzar el temps de manera eficaç ofereix a les persones més opcions per gestionar les seves activitats.

La gestió del temps és ajudada per una sèrie d'habilitats, eines i tècniques, especialment quan es compleixen tasques, projectes i objectius específics que compleixen una data de venciment.

Dirigit a:

- Directius, comandaments i professionals d'empreses** que treballen en àrees amb nivells de responsabilitat sobre personal i/o processos de treball.
- Professionals** que fan de la gestió del temps la seva principal activitat.
- Persones** que volen dotar-se de noves eines per millorar-ne l'exercici de la productivitat i optimitzar-ho.

Fonaments del curs:

- Causes de la pèrdua de temps.** Les noves tecnologies. La multitasca. Els "lladres del temps". Les 3 lleis.
- Aplicacions de tècniques d'organització i gestió del temps.** Els quadrants de Covey (Eisenhower) Tècniques d'organització. Diagrama de Gantt. Mètode SMART d'objectius. Metodologies àgils. Sistema GTD. KPI's
- Fonaments bàsics per la gestió del temps.** Les persones i el lideratge. Motivació intrínseca vs extrínseca. Diferència entre elogiar i encoratjar.

Currículum: Jordi Mitjans i Prat

- Assessor i formador en habilitats comercials i comunicatives en diferents disciplines d'empresa; ciències del comportament.
- Director oficina bancària i membre comitè de risc en operacions bancàries.
- Director i responsable àrea vendes i màrqueting empresa distribuïdora d'alimentació.
- Màsters: -En Gestió i Tècniques Superiors de l'Empresa. -En PNL, Coaching i Intel·ligència Emocional. -En direcció RR.HH.
- Diplomatura en Ciències Empresarials.

- ✓ **DURACIÓ:** 20 hores
- ✓ **IMPARTICIÓ:** ONLINE / OFFLINE segons necessitat
- ✓ **SESSIONS I HORARIS:** TALLERS PRÀCTICS ADAPTATS A LES CONDICIONS DEL GRUP.
- ✓ **ANÀLISI RESULTATS - NECESSITATS:** VIA REUNIONS ON/OFF LINE AMB L'EMPRESA.



www.edasformacio.cat