

## Curso-taller “Gestión del Tiempo” Presentación general

Impartido por Dimitri Uralov (FinCoachBcn)



### Resumen:

El tiempo y lo que hacemos con el es, sin duda, uno de los factores más determinantes de nuestras vidas. Todos tenemos solamente 24 horas al día, pero hay una gran diferencia entre lo que consiguen hacer en estas 24 horas la mayoría de las personas y los que han aprendido a gestionar su tiempo de forma excelente.

Conviértete en una persona altamente productiva utilizando las mejores técnicas de la gestión del tiempo. ¡Consigue tus objetivos en tiempo record cambiando tu antigua forma de hacer las cosas!

### Contenidos:

- Características del tiempo y la importancia de su gestión efectiva
- El **estrés** relacionado con la gestión del tiempo y formas de eliminarlo
- Principios básicos de efectividad personal
- La Ley de Pareto y su aplicación práctica para la gestión del tiempo
- Diferentes sistemas de establecer **prioridades** y centrarse en lo importante
- Tipos de **postergación** y formas efectivas de evitarla
- Trucos y consejos prácticos para mejorar la **concentración**
- Formas efectivas de combatir las **distracciones**
- Principales **sistemas** de organización y cómo crear y poner en práctica un sistema propio
- Consejos prácticos para mejorar el **rendimiento**

### Metodología:

El curso-taller se compone de una sesión de 4 horas, donde los contenidos teóricos se combinan con ejercicios prácticos realizados en grupo y de forma individual, lo que permite a los asistentes adaptar los conceptos aprendidos a su situación particular y pasar a la acción inmediatamente.

### Ponente: Dimitri Uralov

Emprendedor e inversor, Dimitri ha dedicado la mayor parte de su vida a estudiar y poner en práctica los diferentes conceptos relacionados con desarrollo personal y administración personal efectiva. A través de los seminarios que imparte y su actividad como coach financiero Dimitri ayuda a las personas a conseguir sus objetivos, desarrollar su verdadero potencial y a tener una vida más plena y auténtica.

### Garantía de satisfacción 100%:

Si no queda satisfecho con el curso, se le devuelve el dinero

## Testimonios asistentes ediciones anteriores:



El curso fue súper útil y ameno, un excelente compendio de herramientas para aplicar en el día a día y exprimir al máximo el escaso recurso del tiempo. Altamente recomendable!

- Teresa Renedo, Barcelona

Es un curso interesante y te ayuda a ver lo ineficaces que somos con nuestras tareas del día a día y lo importante que resulta planificar y priorizar nuestras tareas diarias para poder sacar el máximo provecho del tiempo de que disponemos. A parte de esto, el curso te ofrece consejos y una metodología a aplicar para realmente pasar a la acción. Os lo recomiendo a todos.

- Jordi Arumí, Tona



Lo pasé muy bien en el curso y aprendí muchas cosas. Lo que más me ha servido personalmente son unos "truquillos" para eliminar esa angustia provocada por los pensamientos que no paran de rondar en tu cabeza de todas esas cosas que "tienes" que hacer y poder vivir con más tranquilidad. Invito a todos a asistir.

- Bárbara Corrales, Barcelona

Realmente a mí me fue genial este curso. Lo mas fructifero fue que le pude sacar mas rendimiento a mi tiempo y con mayor eficacia. Hacer listas (aunque ya las hacia) a veces no tenia claro lo que era prioritario, así que me sirvio para centrarme en lo que "realmente" era lo primero y apartir de ahí lo demas fue rodado. Establecer criterios y delegar tareas fue para mí un gran cambio. Os invito a asistir al curso, vale la pena incorporar cambios!!

- Marisa Baeza, Barcelona



Me gustaría animaros a participar en este evento. Estuve en la 1ª edición y os puedo asegurar que ha habido un antes y un después en mi día a día tanto en el ámbito profesional como en el personal, al aplicar las herramientas que aprendí. Realmente no sé cuánto tiempo y dinero hubiera tenido que invertir en recopilar toda la información que contiene el curso, pero creedme, que mucho... Estoy muy contenta de haber superado esa etapa en la que sentía que el día tenía que tener más de 24 horas!!!

Para acabar os dejo con esta gran verdad: "Si piensas que la formación es cara, prueba con la ignorancia" (Benjamin Franklin)

- Jessica Ortíz, Cornella de Llobregat