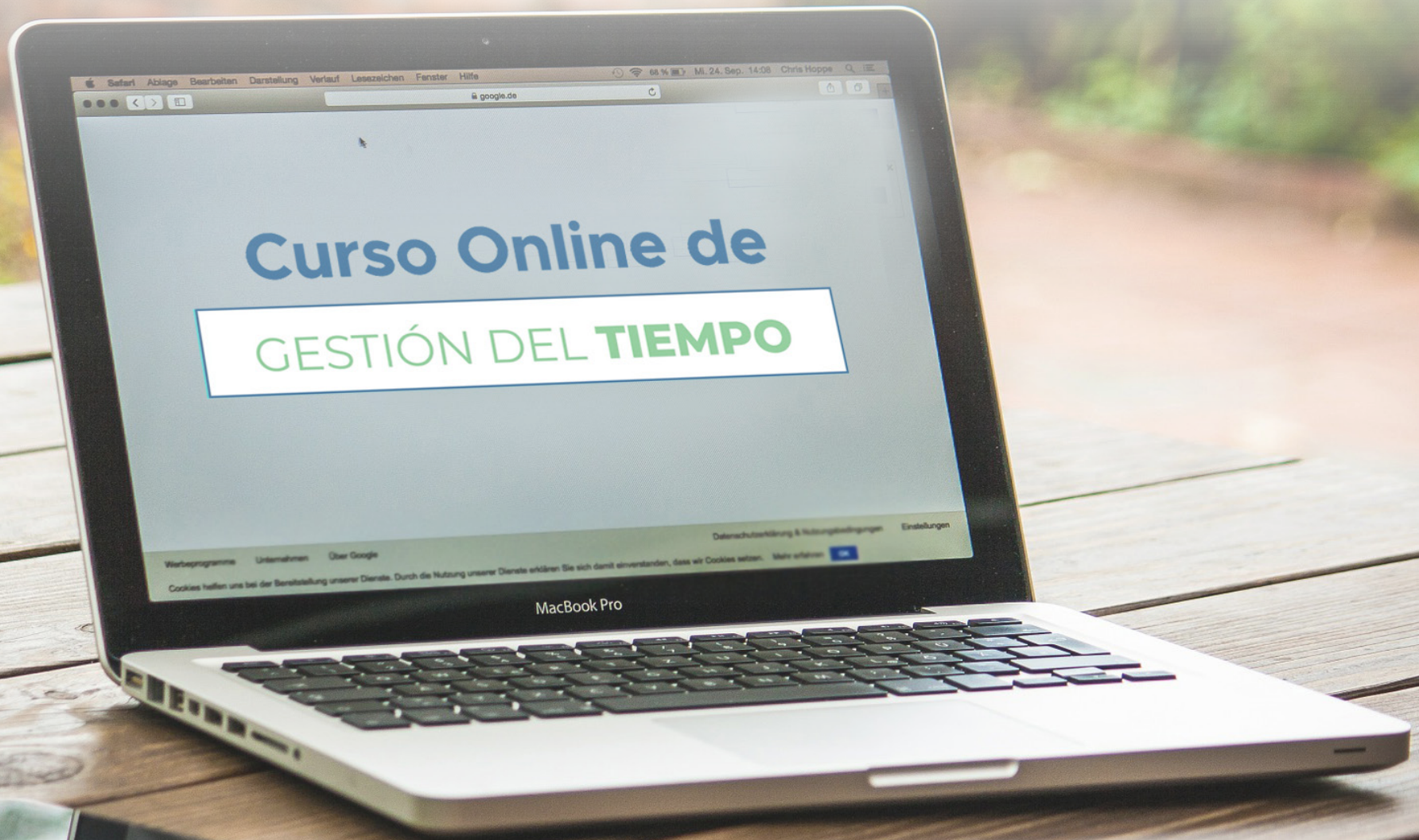
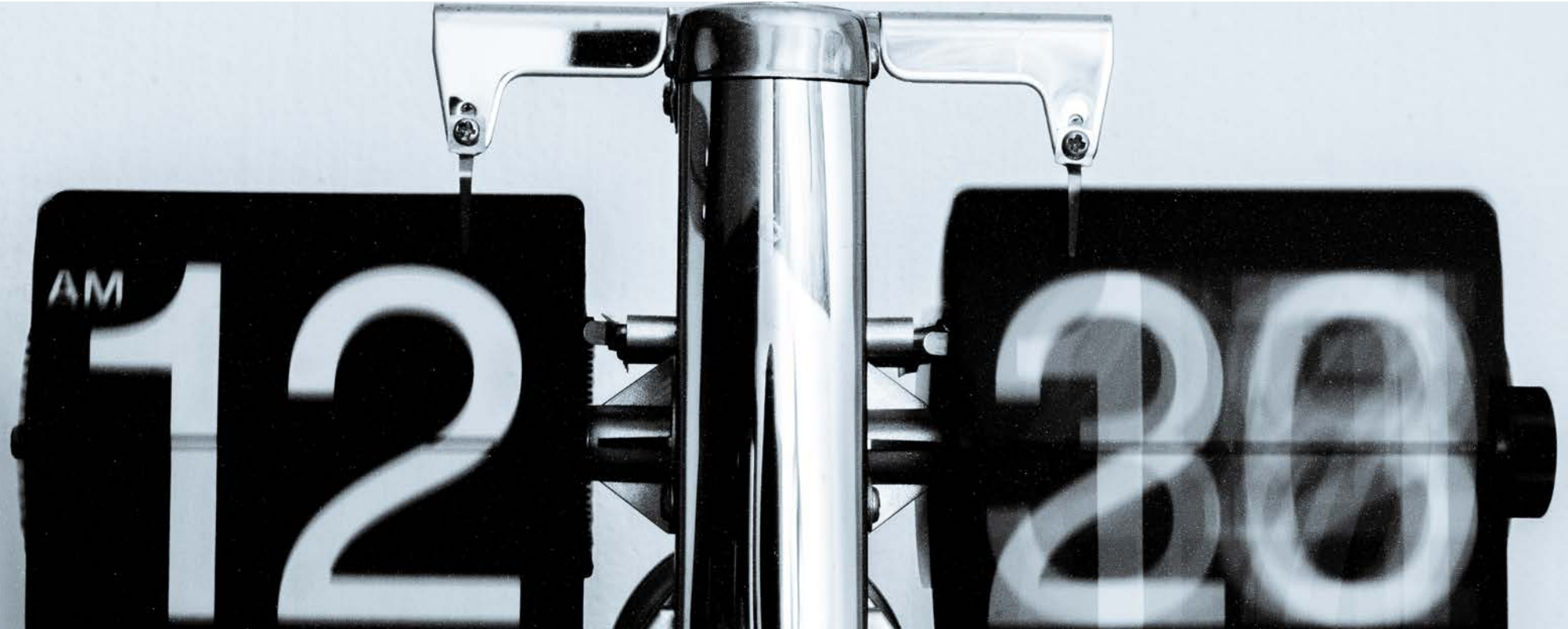


EDPyN



Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios





**Tic tac, tic tac,...
"¡días de más de 24 horas por favor!"**

Esta expresión es más común de lo que pensamos, y para evitar que se convierta en nuestra principal excusa para NO HACER, es de crucial importancia aprender a gestionar nuestro tiempo de una manera realmente eficaz.

En nuestro **Curso Online de Gestión del Tiempo** aprenderás qué es el tiempo, aprenderás sobre tipos de actividades, realizarás tests y ejercicios para medir la calidad de tu tiempo, descubrirás cómo combatir a los llamados ladrones del tiempo, darás los primeros pasos para gestionar y reducir tus niveles de estrés y te sorprenderás poniendo cara y ojos a tus sabotadores internos. Adquirirás todas las herramientas y habilidades que necesitas para gestionar tu tiempo de una manera eficaz.

Vivas donde vivas, estés donde estés, tienes la formación de la escuela EDPyN a tu alcance.



En el marco de cursos online del programa “Vivir Mejor”, el curso online de **Gestión del Tiempo** es un curso completo de iniciación al mundo de la gestión de la organización tanto en los ámbitos personal como profesional. Incluye clases grabadas en vídeo de alta resolución que podrás ver y repetir tantas veces como necesites y ejercicios adaptados al formato no presencial. La formación está impartida por la directora de la escuela, Montse Altarriba, Mentor Coach, Coach Profesional certificada PCC por ICF y certificada CPC por ASESCO.

Es un curso de 3 horas de contenido formativo, entre el visionado de los 9 vídeos, la realización de los ejercicios y la asimilación práctica de los conceptos a través de las dinámicas propuestas y la experimentación de los contenidos teóricos.

El curso está diseñado para que cada alumno pueda realizarlo **siguiendo su propio ritmo**.

¿A quién va dirigido el curso?

- A aquellos que quieren aprender a gestionar su tiempo
- A quien sienta que su día no tiene suficientes horas
- A quien utiliza la excusa “no tengo tiempo”
- A profesionales que quieran integrar habilidades de organización de tiempo en su ámbito laboral
- A quien quiera integrar habilidades de auto organización en su ámbito personal y familiar
- A personas que desean vivir una experiencia transformadora
- A quien quiere profundizar en su autodescubrimiento
- A todos aquellos que **deseen generar cambios en su forma de ver y relacionarse con el mundo**

¿Quieres saber más?

contacto@edpyn.com

Tel. 936 242 511

Travessera de Gràcia 56, 6^o3^a
08006 Barcelona

Descubre otros cursos de nuestra oferta de formación online:



Cursos Online de Desarrollo Personal



Invierte en tu futuro, invierte en tu formación

www.edpyn.com/formacion-online

