



# Gestió del temps

## Presentació

Perquè no tenim el temps suficient malgrat tenim tot el que hi ha? Perquè confonem activitats amb resultats? Perquè disposant cadascú exactament de la mateixa quantitat de temps, alguns s'organitzen millor per resoldre més coses? No valorem prou el temps perquè es "gratuït"?

Si un mateix no dona importància al seu propi temps no pot esperar que la resta de persones respecti el seu temps. El curs pretén donar eines que permetin identificar els principals obstacles per a l'organització eficient del temps, i millorar les capacitats organitzatives, establint mètodes i instruments, per a la millor gestió del temps. El curs es un espai pràctic d'anàlisi i millora sobre aspectes tècnics, emocionals, institucionals a través d'activitats d'auto diagnòstic i de tècniques d'intervenció. S'utilitzarà al màxim els coneixements i la experiència dels assistents.

## Objectius

- Identificar els principals obstacles per a l'organització eficient del temps.
- Millorar les capacitats organitzatives, establint mètodes i instruments, per a la millor gestió del temps.
- Aconseguir que cada professional millori l'eficàcia de la seva participació en negociacions, elaborant, un projecte de millora.

**18 i 25 maig**  
**i 1, 7 i 14 juny/17**  
**Barcelona**



FEDERACIÓ DE MUNICIPIS  
DE CATALUNYA

## Durada

20 hores

## Horari

De 9.30 a 14.00 hores

## Lloc de realització

IDEC (Institut d'Educació Contínua)  
Universitat Pompeu Fabra  
Balmes, 134. Barcelona

## Destinatari

El curs esta adreçat a tot el personal de les administracions públiques. Han d'estar disposades a:

- intercanviar de forma activa sobre la seva experiència.
- fer un treball entre sessions

## Certificat

Es lliurarà un certificat d'aprofitament a les persones que acreditin l'assistència a un 80% de les hores lectives del curs i que responguin correctament un qüestionari d'avaluació de l'assoliment dels coneixements bàsics del curs. Aquest test es respondrà electrònicament a través d'un enllaç que els alumnes rebran per correu electrònic i que hauran de lliurar dins del termini establert.

## Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el **12 de maig de 2017**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places, limitat. Per a la selecció de les inscripcions, es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre possible d'ajuntaments) i el seu ordre de recepció. La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: **www.fmc.cat**.

# Programa

## Metodologia

Exposicions alternades amb l'anàlisi de situacions presentades pels assistents.

Es potenciarà l'intercanvi entre sessions, de forma voluntària, a través d'una llista d'email.

Es lliurarà documentació específica a cada sessió per fer un treball de reflexió

## Docent

### José Manuel Alonso Varea.

Director d'ITER (consultoria, recerca i formació en benestar, salut i organitzacions), llicenciat en psicologia per la Universitat de Barcelona i màster en direcció pública (ESADE).

## Valors i missió personal-professional

### El temps com a recurs

- Auto- diagnòstic
- Causes i actituds de la mala gestió del temps
- Els lladres del temps

### Elements per la millora en la gestió del temps i la organització personal

- Telèfon
- E-mail
- Lectures i documents
- Reunions
- Negociacions
- Delegació
- Comunicació
- Inconvenients
- Problemes i crisis
- Desplaçaments

### L'estrès i l'esgotament psíquic en el treball

### Disseny de plans de millora individuals per la millor gestió del temps

## Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya

