



CURS PRESENCIAL

Eines i estratègies per a una gestió eficient del temps

30 i 31 de març de 2026

Presentació

Millorar la gestió del temps no significa fer en dos minuts una tasca que en requereix cinc, ni que un equip resolgui en tres dies una feina pensada per a dues setmanes. La gestió del temps implica assegurar que dediquem el temps a les activitats que realment aporten valor i en les millors condicions de concentració possible.

Aquesta formació ofereix eines pràctiques, tècniques contrastades i enfocaments actuals per millorar tant l'organització personal com el funcionament col·lectiu. El curs proporcionarà una visió del problema de la gestió del temps basada en dades, estudis i tendències, i, d'una manera molt pràctica, permetrà diagnosticar quins són els principals reptes de cada participant i del seu equip. Treballarem els marcs més rellevants de gestió del temps i els integrarem a través d'exercicis dinàmics i activitats participatives.

Finalment, cada assistent elaborarà el seu propi pla personal de gestió del temps o bé una política de gestió del temps clara i realista aplicable al seu equip.



La gestió del temps en dades

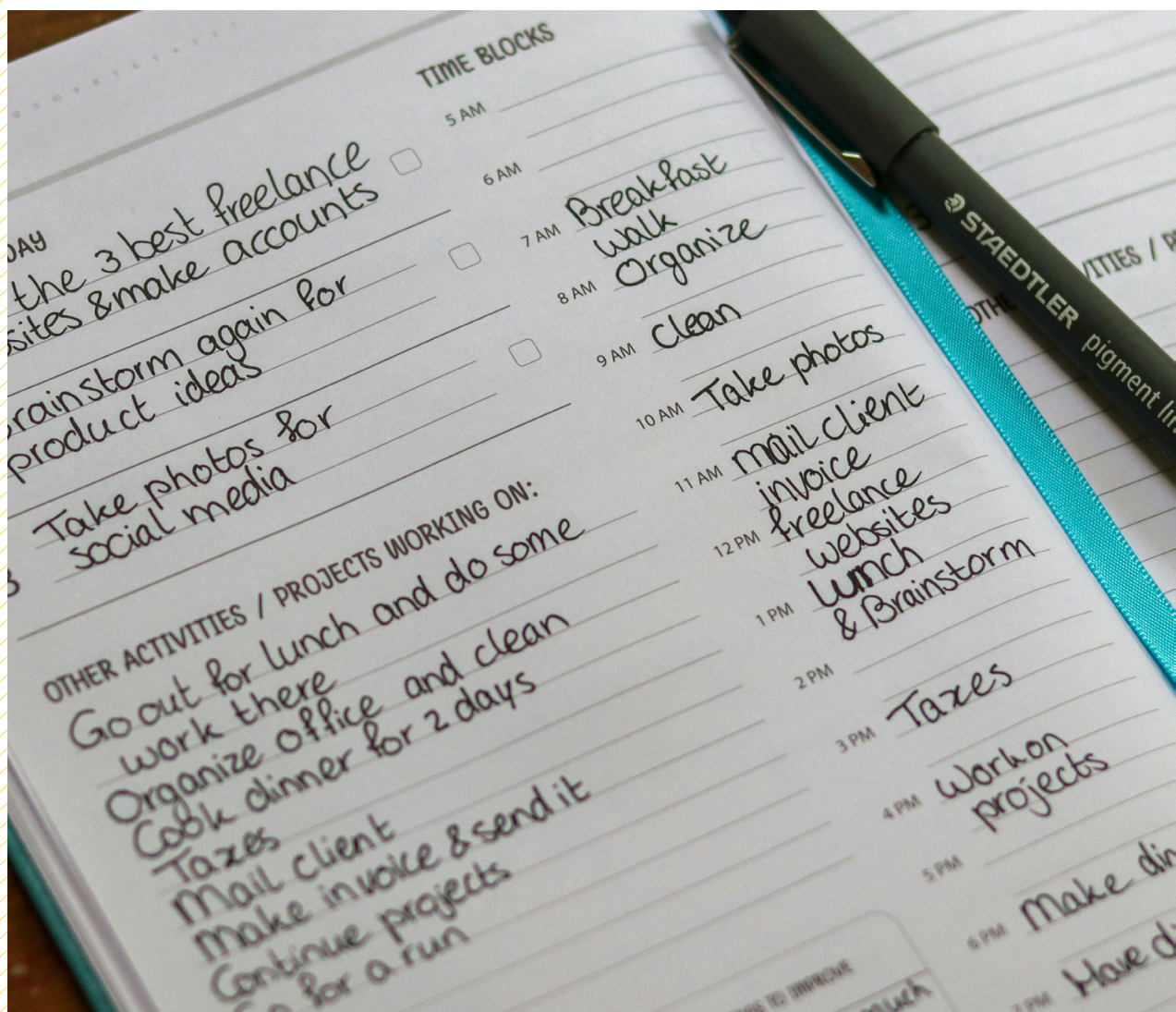
Aquest bloc ofereix una visió general sobre com es distribueix el temps en l'entorn administratiu i quins factors condicionen la productivitat. S'hi presenten tendències i conclusions extretes d'estudis recents sobre interrupcions, càrrega administrativa, gestió de la informació i patrons de treball. No s'utilitzen xifres concretes per evitar compromisos amb fonts específiques. L'objectiu és situar el problema i generar una base comuna per a la resta del curs.

Problemes relacionats amb la gestió del temps

S'identifiquen les principals dificultats que afecten els professionals de l'administració local, com la dispersió informativa, la manca de prioritització o les interrupcions contínues. Es realitza una avaluació inicial perquè cada participant pugui diagnosticar com aquests problemes influeixen en la seva activitat diària i fins a quin punt afecten el funcionament del seu equip. Aquest exercici orienta els continguts de la sessió i ajuda a enfocar el pla personal final.

Marc de gestió del temps més utilitzats

Es presenten breument els models i enfocaments més útils per millorar l'organització personal i col·lectiva, incloent-hi GTD, Time Blocking, treball per blocs, sistemes de revisió periòdica, el model ABCDE de prioritització i aproximacions basades en treball visual. També s'explica que, a diferència d'altres disciplines com la qualitat o la gestió del coneixement, la gestió del temps no disposa d'un estàndard certificable. Tot i això, es mostren estàndards organitzatius que hi tenen impacte indirecte, especialment els que regulen processos, riscos i millora contínua. La finalitat d'aquest bloc és oferir un conjunt de referents pràctics que els participants podran aplicar i combinar segons les seves necessitats.



programa

Mecanismes de millora individuals

Aquest bloc introdueix les tècniques i hàbits que permeten millorar la productivitat personal en un entorn exigent. Es treballen criteris de prioritització, gestió de l'atenció, planificació diària i setmanal, reducció de la multitasca i organització de tasques mitjançant eines digitals senzilles. La metodologia és pràctica i incorpora exercicis breus per ajudar a interioritzar les tècniques presentades.

Mecanismes de millora col·lectius

S'analitza el temps compartit dins dels equips, així com les rutines i processos que condicionen la seva eficiència. Es treballa la coordinació, la simplificació de processos, les reunions efectives i algunes eines digitals que faciliten l'organització i la planificació col·lectiva. L'objectiu és proporcionar criteris que ajudin els equips a treballar amb més fluïdesa i amb menys interferències.

Confecció d'un pla de gestió del temps

El curs finalitza amb l'elaboració d'un pla personal de gestió del temps o d'una política de gestió del temps aplicable a un equip. Aquest exercici integra la diagnosi inicial, les metodologies treballades i els compromisos de millora. S'ofereix orientació perquè el document final sigui aplicable, realista i alineat amb les necessitats del lloc de treball. El pla esdevé l'eina principal per traslladar els aprenentatges a la pràctica.



Docent

Isidor Torres Mayans. Llicenciat en Ciències Polítiques i de l'Administració per la Universitat Autònoma de Barcelona. Llicenciat en Ciències de la Comunicació per la Universitat Ramon Llull. Màster en Direcció Pública per Esade. Postgrau en Compliance pel BSM-UPF. Compta amb el certificat de professionalitat en l'àmbit del Compliance CESCO que emet l'Associació Espanyola de Compliance (ASCOM), i Avaluador líder del Club Excelencia en Gestión, organització certificadora del segell de qualitat EFQM a Espanya.

Lloc de realització

Federació de Municipis de Catalunya

Via Laietana, 33 6è 1a
08003 Barcelona

Durada

8 hores

Horari

De 9.30 a 14.00 hores (amb 30 minuts de pausa)

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

Càrrecs polítics o empleats públics de l'administració local amb capacitat per impulsar processos de canvi. Els assistents poden no tenir persones a càrrec però han de tenir, en tot cas, responsabilitat sobre els resultats d'un o més serveis.

Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que acreditin la participació a un 80% de les hores lectives de les **dues sessions**, i d'aprofitament sí, a més, realitzen correctament els exercicis proposats en el decurs de l'acció formativa, acreditant l'assoliment dels coneixements bàsics del curs.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **23 de març de 2026**. 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), l'adequació al perfil del destinatari de l'acció formativa i l'ordre de recepció de les sol·licituds.

La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: www.fmc.cat.

Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya



Federació de
Municipis de
Catalunya

