


I FORMACIÓN DE CAPACITACIÓN INTEGRAL PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y BIENESTAR EN ONCOLOGÍA PARA RESIDENTES Y ADJUNTOS JÓVENES

MÓDULO 1: GESTIÓN DEL TIEMPO

Fechas y horario:






 10 y 11 de diciembre

 15:30 a 17:30 h








 Modalidad: Virtual


 Plazas disponibles: 15 bajo reserva por email (orden estricto de recepción).

Objetivos del curso:

-  **Dominar herramientas** y técnicas para una gestión eficaz del tiempo.
-  **Establecer prioridades** y planificar para ser más productivos.
-  **Identificar y combatir los "ladrones del tiempo"**.
-  **Controlar el estrés laboral** y el volumen de trabajo.
-  **Diseñar un plan de acción** para aprovechar al máximo el tiempo.

Programa:

-  **El tiempo, el recurso más valioso:** Reconocer su importancia y cómo gestionarlo.
-  **Planificación y prioridades:** Técnicas de priorización y la regla 80/20.
-  **Gestión de herramientas:** Uso eficiente de agendas, listas y otras.
-  **Ladrones del tiempo:** Cómo reducir interrupciones y reuniones ineficaces.
-  **Control del estrés laboral:** Estrategias para manejar la carga de trabajo.
-  **Claves prácticas:** Consejos para aprovechar el tiempo al máximo.
-  **Plan de acción:** Diseño de una estrategia personalizada.

 **AVAL:** Cátedra d'Innovació en Oncologia de Precisió – UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Càtedra d'Innovació
en Oncologia de Precisió



Patrocinadores:

