

IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl



GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD

En un mundo laboral en constante cambio y lleno de demandas crecientes, la gestión eficaz del tiempo y la mejora de la productividad se han vuelto habilidades esenciales. Este programa busca proporcionar herramientas prácticas para optimizar el uso del tiempo, aumentar el rendimiento personal y profesional, y reducir el estrés derivado de la sobrecarga de tareas. El desarrollo de estas competencias permite a los participantes lograr una mayor eficiencia y balance en sus actividades diarias.

Objetivo general

Desarrollar habilidades para gestionar su tiempo de manera efectiva, mejorar la productividad y alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

Metodología

La capacitación se llevará a cabo mediante un enfoque práctico-teórico, utilizando simulaciones, estudios de caso y aprendizaje colaborativo.

Evaluación

Evaluación sumativa por módulo
Evaluación final

CONTENIDOS

MÓDULO 1:
Introducción a la Gestión del Tiempo

1. Conceptos clave de gestión del tiempo
2. Identificación de factores que afectan la productividad
3. Autodiagnóstico de hábitos de gestión del tiempo

03 horas cronológicas

MÓDULO 2:
Establecimiento de Prioridades

1. Matriz de Eisenhower: urgente vs. Importante
2. Técnicas para definir prioridades
3. Planificación de tareas diarias y semanales

05 horas cronológicas

MÓDULO 3:
Técnicas de Productividad Personal

1. Método Pomodoro
2. Time blocking y gestión de agendas
3. Herramientas digitales para la gestión del tiempo

06 horas cronológicas

CONTENIDOS

MÓDULO 4:
Gestión del Estrés y Equilibrio Vida-Trabajo

1. Estrategias para reducir el estrés
2. Técnicas de relajación y mindfulness en el trabajo
3. Balance entre productividad y bienestar personal

03 horas cronológicas

MÓDULO 5:
Evaluación y Mejora Continua

1. Evaluación de resultados y ajuste de estrategias
2. Revisión de metas y productividad a largo plazo
3. Retroalimentación y compromiso personal

04 horas cronológicas

¿POR QUÉ APRENDER CON NOSOTROS?

- ✓ En IPPCHILE te acompañamos en cada etapa del proceso a través de un equipo de apoyo constante.
- ✓ Contamos con una AULA VIRTUAL diseñada para que alcances tus objetivos de manera efectiva.
- ✓ Creamos oportunidades para que te especialices y desarrolles tus conocimientos en áreas que aporten valor a tu desarrollo profesional.
- ✓ Preparamos nuestros contenidos para que puedas estudiar desde cualquier lugar y en el horario que elijas.
- ✓ Certificamos y respaldamos tu compromiso de adquirir nuevas competencias y conocimientos.



IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl