



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



**FORMACIÓ:  
HABILITATS  
PERSONALS I PROFESSIONALS**



La **Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena**, institució fundada l'any 1647 i referent de la comarca del Maresme en l'àmbit sociosanitari, treballa per a la millora de la qualitat de vida de les persones.

Amb aquest catàleg de formació us presentem una selecció de cursos orientats a la millora de l'ambient laboral, que aborden temes com la intel·ligència emocional, la resolució de conflictes o la gestió del canvi, entre d'altres, amb l'objectiu de facilitar i acompanyar als professionals en la consecució de les seves fites.

Tanmateix, la productivitat d'una organització està condicionada per aspectes com la motivació, la percepció respecte de l'ambient de treball i les habilitats personals i professionals dels seus col·laboradors. Per l'organització, un ambient laboral òptim influeix positivament en els resultats, en el bon desenvolupament de les seves activitats i en la satisfacció dels clients.

Aspectes com saber identificar, analitzar i resoldre els conflictes per tal d'anticipar-se a les conseqüències són algunes de les habilitats que influeixen notablement en la millora de l'ambient de feina i que possibiliten espais per a la creativitat, la innovació i el creixement professional.

Amb el desig que el catàleg sigui del vostre interès i mereixi la vostra confiança, restem a l'espera de futures col·laboracions i oberts a les vostres demandes.



PER A LES PERSONES



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

## GESTIÓ DEL TEMPS

La gestió del temps és una predisposició i un conjunt de tècniques que permet gestionar, planificar i programar les nostres accions i els nostres recursos en el temps de què disposem. Es tracta de gestionar el nostre treball, les nostres activitats, la nostra vida.

L'eficàcia en la gestió del temps permet aprofitar hores que malgastem. No es tracta de treballar més, es tracta de treballar millor, de manera productiva, més intel·ligent i amb menys estrès. En definitiva, es tracta de millorar la qualitat de vida de les persones que treballen.

Aquest curs pretén potenciar el rendiment a la feina, mitjançant tècniques essencials de gestió personal.

### Objectius:

- Canviar els hàbits personals i professionals.
- Millorar la utilització del temps per tal d'assolir, amb més facilitat, les fites personals i professionals i d'aquesta manera millorar la qualitat de vida.
- Rebaixar l'estrès.
- Conèixer tècniques per poder gestionar, planificar i programar les nostres accions i els nostres recursos en el temps de què disposem.

### Contingut:

- Per què volem el temps?
- La percepció del temps.
- El temps i les seves lleis.
- Els sabotatges al nostre temps.
- La sensació de perdre el temps.
- Si som obsessius, desordenats o improvisadors, podem millorar?
- La planificació i l'organització del temps.
- Prioritats i urgències.
- Claus per organitzar el dia.
- El temps i la feina.
- El temps i la família.
- El temps i la llar.
- El temps i l'oci.
- El temps i l'espai personal.

**Adreçat a:** totes les persones de l'organització que vulguin millorar la seva efectivitat utilitzant el temps com un recurs fonamental a l'hora de prendre decisions.



Des de la **Fundació Hospital**:

- Elaborem, organitzem, coordinem i impartim programes formatius que promoguin la millora de les competències i habilitats personals i professionals.
- Gestionem i fem seguiment de les accions formatives.
- Realitzem formació a mida, posant a la vostra disposició els nostres catàlegs de cursos ja elaborats i/o oferint la possibilitat de dissenyar cursos adaptats a les vostres demandes o necessitats.
- Els cursos es poden impartir:
  - a les nostres instal·lacions
  - a les instal·lacions de l'entitat sol·licitant
  - en dates i horaris de la vostra elecció
- La metodologia que seguim és en la majoria dels cursos: teòric-vivencial.

Per garantir un nivell òptim de tots els nostres programes de formació disposem d'un equip de docents altament qualificats, experts en la matèria i amb experiència en el camp de la docència.

PREU: 2.300 € (20 HORES)

PARTICIPANTS: entre 15 i 20 persones



C. SANT PELEGRÍ, 3 | TEL. 937 419 160 | 08301 MATARÓ  
[www.fundaciohospital.org](http://www.fundaciohospital.org)