

MÈTODES ÀGILS PER ORGANITZAR I PLANIFICAR EL TEU DIA A DIA



CURS PRESENCIAL



Atenció
personalitzada



Classes
presencials

Ets de les persones que sempre va amb el temps per darrere? Sents que no tens control sobre el teu dia a dia? Vols aconseguir fer més coses en menys temps?...

Si la teva resposta és sí en algun d'aquestes qüestions, llavors el curs de mètodes àgils per a la planificació i organització del teu dia a dia és per a tu!

En aquest curs, aprendràs a implementar tècniques i estratègies través d'eines digitals per a optimitzar el teu temps, augmentar la teva productivitat i aconseguir els teus objectius, tant personal om professionals.

Aquest curs és una excel·lent opció per a tu. Descobreix el teu potencial amb els mètodes àgils!

Objectius

A partir de conceptes bàsics, tècniques i aplicacions informàtiques, s'espera que cada participant pugui assolir un millor autoconeixement, desenvolupi noves estratègies per gestionar el seu dia a dia preveient i evitant situacions d'estres, nervis o ansietat. Els objectius del curs són:

- Capacitar els participants en la utilització de metodologies àgils per a l'organització i planificació del seu dia a dia.
- Introduir els principis fonamentals dels mètodes àgils, com ara la prioritització, la gestió del temps i la reflexió constant.
- Fomentar l'adopció d'hàbits de treball productius i adaptables a les necessitats individuals.
- Dotar els participants d'eines i recursos pràctics per a la implementació exitosa dels mètodes àgils en la seva vida quotidiana.

Continguts

Durant el curs es tractaran els següents continguts:

- Conceptualització de la planificació i la organització
- Sobre nosaltres
- Presa de decisions adequades
- Desenvolupar la mentalitat àgil
- Gestió de la informació.
- Focalització, guanyar temps al temps.
- Organització del dia a dia
- Adaptació als canvis

Metodologia

La metodologia de treball serà una combinació de sessions teòriques, pràctiques i reflexives. El treball serà individual o en grup, i s'usaran eines i recursos digitals, en dinàmiques participatives i resolució de problemes.

Aquesta assignatura suggereix de 2 a 4 hores aproximades setmanals de dedicació autònoma de l'alumnat per la realització de treballs i exercicis.

Avaluació

El sistema d'avaluació vindrà determinat per la participació activa a classe, les realització de les tasques proposades a classe i la valoració dels coneixements adquirits i aplicats al final del curs.