

Título de la sesión: Artefactos contra Interrupcio, Pospontinador y Venirse Arriba.	Proyecto de apoyo a la consolidación de cooperativas. CONCOOP3.0	Fecha: 19.05.2021 Hora: 13h – 14:30 Duración Máx.: 1h. 30 min.
		Ponente Lorenzo Casellas López
Objetivos de la sesión	Contenidos teóricos	Actividades prácticas
<ul style="list-style-type: none"> Conocer las herramientas más aptas para evitar y defendernos de los ataques de Interrupcio, Pospontinador y Venirse Arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> Qué son Interrupcio, Pospontinador y Venirse Arriba. Cronófagos: criaturas de carácter monstruoso que se alimentan de nuestro tiempo en el entorno laboral. Qué artefactos existen para evitar los ataques de estos cronófagos y defendernos de ellos. <ul style="list-style-type: none"> Acumulador respondedor Asertividad Constructor de suecos Deadline Finish Now Migas de Pan Banderín del No Calculadora de Poder Compartir es Vivir Monotarea Procrastinación estructurada 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los/as participantes de experiencias de ataques de estos cronófagos y posible aplicación de los artefactos a situaciones similares. Diálogo con los/as participantes sobre el manejo de los artefactos. Identificación en grupo de otros posibles artefactos.

Metodología

El trabajo en la sesión se basa en el contenido del Catálogo de Cronófagos e Inventario de Artefactos, elaborado por el propio formador. Este documento ofrece un esquema de pensamiento (con un toque de humor y a la vez con riqueza de contenidos) que puede ayudar a reconocer nuestras dificultades en la Gestión del Tiempo y a identificar diversas maneras de hacerlas frente. En la sesión se presentará el contenido del material referido a los cronófagos Interrupcio, Pospontinador y Venirse Arriba y a los artefactos para combatirlo, poniéndolo en relación con las experiencias de las y los participantes en su entorno laboral, y aprovechando las oportunidades de interacción que ofrece realizar la sesión en una plataforma virtual.

Recursos didácticos	Métodos didácticos	Materias vinculadas a la sesión
Catálogo visual y fichas de trabajo.	Exposición, introspección y diálogo.	Gestión del tiempo. Gestión de reuniones.