

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

### 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.